



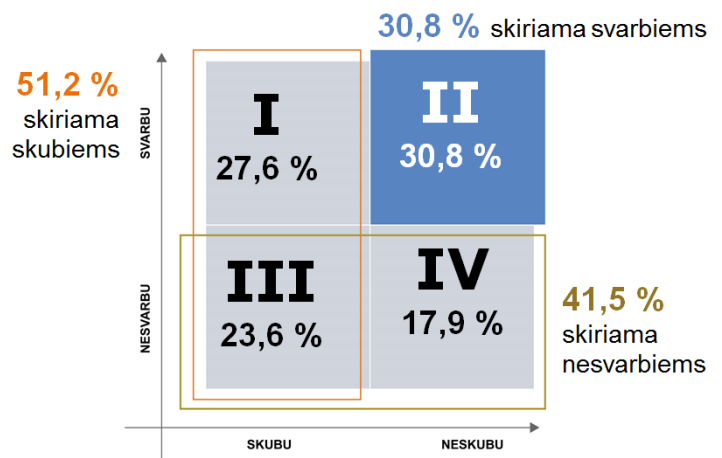
5 PASIRINKIMAI™

planavimas ir prioritetų valdymas

Šiandien žmogus apdoroja maždaug tris kartus daugiau informacijos nei 1960 m. rodo Kalifornijos Universiteto San Diego [tyrimas](#). Mus užplūstantis informacijos srautas (el. laiškai, žinutės, internetiniai dienoraščiai ir kt.) ir reikalavimai darbe tiesiog įtraukia mus į kasdieninių darbų sukurį, blaško mūsų dėmesį.

Jei neturime nusistatę aiškių tikslų, kuriais entuziastingai tikime ir ties kuriais siekiame susitelkti, – mes skęstame informacijos jūroje ir dirbame „skubius bei nereikšmingus“ darbus. *Laiko matricos™* tyrimas (apklausus 351 613 respondentų) rodo, kad svarbiausiems prioritetams vidutiniškai skiriame apie 30,8 % savo laiko.

Jei reaguosime į aplinkos dirgiklius neapgalvotai, sunkiai pavyks pasiekti rezultatų svarbiausiuose profesinio ir asmeninio gyvenimo vaidmenyse.



Sprendimas

5 pasirinkimai – tai moksliniais tyrimais ir 25 metų *FranklinCovey* patirtimi paremta mokymų programa, kuri leidžia dalyviams pagerinti prioritetų planavimo ir valdymo įgūdžius, suteikia žinių ir įrankių, kurie padeda praktiškai taikyti mokymų metu įgytas žinias.

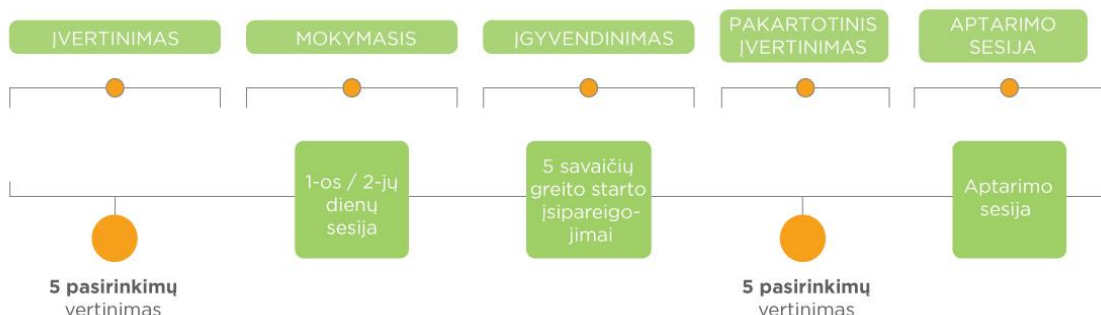


Oficialus programos internetinis puslapis
www.the5choices.com

Rekomenduojamas saviugdų procesas

1-os ar 2-jų dienų mokymai savaime neleidžia pasiekti esminio pokyčio. Vadovaudamiesi 25 m. tarptautine patirtimi, siūlome patikrintą procesą, kurį sudaro:

- produktyvumo įvertinimas,
- praktinė sesija, įskaitant originalią *FranklinCovey* mokymų medžiagą ir įrankius,
- 5 savaičių veiksmų plano įgyvendinimas,
- pakartotinis vertinimas ir progreso ataskaita,
- atskaitingumo bei tolimesnės saviugdų uždavinių sesija.

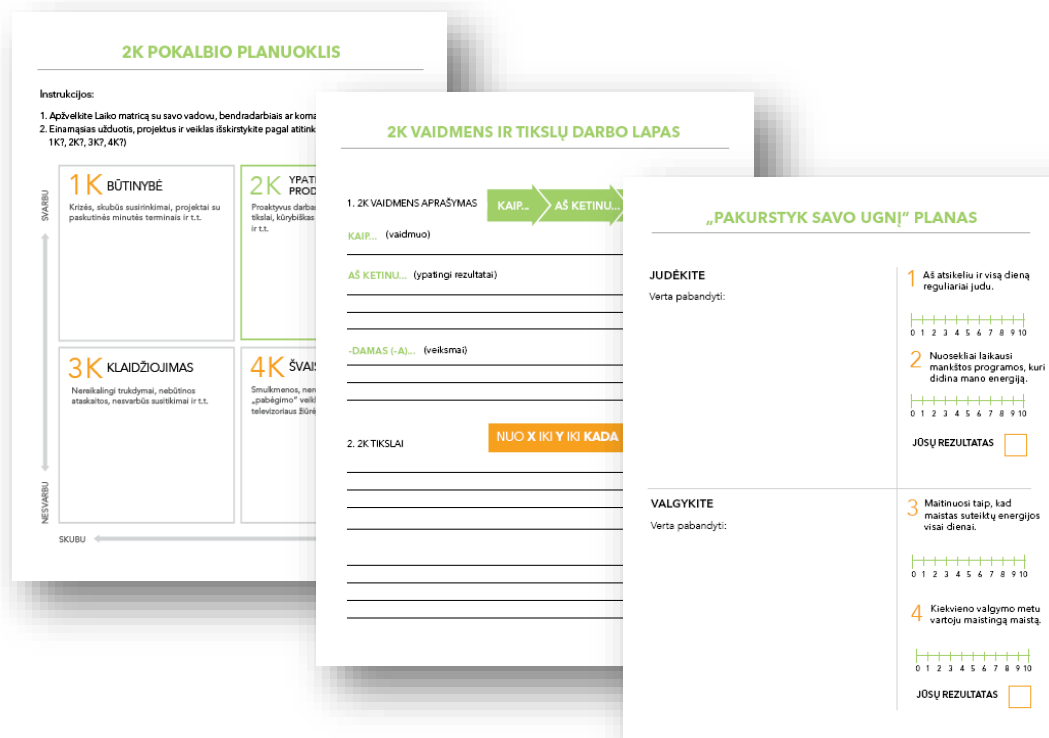


Programos apžvalga

Praktinės sesijos metu naudojama *FranklinCovey* metodinė mokomoji medžiaga ir profesionalūs, apdovanojimus pelnę mokomieji video filmai (<https://www.youtube.com/watch?v=Lj12DtHorPA>)

ĮVADAS	<ul style="list-style-type: none"> Modelis „Matyti – daryti – gauti“. Ypatingo produktyvumo ir „žvyro“ sąvokos.
IMKIS SVARBAUS Nereaguok į skubų	<ul style="list-style-type: none"> Daugdarbystės (angl. <i>multitasking</i>) paradoksas. Laiko matrica®. Ypatingo produktyvumo (2K) kultūra komandoje ar organizacijoje.
SIEK YPATINGO Nepasitenkink įprastu	<ul style="list-style-type: none"> Profesinio ir asmeninio gyvenimo vaidmenys ir jų balansas. Pasirinktų vaidmenų transformacija ir tikslai šiuose vaidmenyse. Kryptingas ir motyvuotas rezultatų siekimas.
PLANUOK „DIDŽIUOSIUS AKMENIS“ Nerūšiuok „žvyro“	<ul style="list-style-type: none"> Esminių užduočių sąrašas ir susiejimas su svarbiausiais vaidmenimis. Efektyvus savaitės ir dienos veiklų planavimas. Susitelkimo ir sėkmės modelis.
VALDYK TECHNOLOGIJAS Neleisk joms valdyti tavęs	<ul style="list-style-type: none"> Esminis ketvertas: elektroninio pašto, užduočių, kalendoriaus ir adresų valdymo procesai. Produktyvumo varikliai.
PAKURSTYK SAVO UGNĮ Neperdek	<ul style="list-style-type: none"> Nuolatinio atsinaujinimo sistema: judėkite, valgykite, miegokite, atsipalaiduokite, bendraukite. Mokslininkų / gydytojų išvalgos.
UŽBAIGIMAS	<ul style="list-style-type: none"> 5 savaičių praktinio taikymo veiksmų planas. Atskaitingumo partnerio pasirinkimas.

Praktiniai įrankiai ir formos



2K POKALBIO PLANUOKLIS

Instrukcijos:

- Apžvelkite Laiko matricą su savo vadovu, bendradarbiais ar komanda.
- Enamąsias užduotis, projektus ir veiklas išskirstykite pagal atitikimą 1K, 2K, 3K, 4K.

1K BŪTINYBĖ
Kritės, skubūs susitikimai, projektai su paskutinės minutės terminais ir t.t.

2K YPATI PROC
Praktiškos darbai, tikslai, kūrybiškas ir t.t.

3K KLADŽIOJIMAS
Nereikalingi trukdymai, nebūtinai atskaitos, nesvarbūs susitikimai ir t.t.

4K ŠVAIŠT
Smulkmenos, net „nubalgintos“ veidai, televizoriaus šūre.

2K VAIDMENS IR TIKSLŲ DARBO LAPAS

1. 2K VAIDMENS APRAŠYMAS

KAIP... (vaidmuo)

→ AŠ KETINU... (ypačingi rezultatai)

→ DAMAS (-A)... (veiksmai)

2. 2K TIKSLAI

NUO X IKI Y IKI KADA

„PAKURSTYK SAVO UGNĮ“ PLANAS

JUDĖKITE
Verta pabandyti:

- Aš atsikėliu ir visą dieną reguliariai judu.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VALGYKITE
Verta pabandyti:

- Maitinuosi taip, kad maistas suteiktų energijos visai dienai.
- Nuosekiai laikausi maitinimosi programos, kuri didina mano energiją.
- Kiekvieno valgymo metu vartuju maistingą maistą.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JŪSŲ REZULTATAS