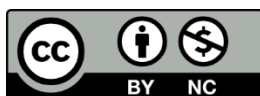


PRÍKLAD MENTORINGOVÉHO ZADANIA

DOSTUPNÝ V ONLINE MENTORINGOVOM PRIESTORE

Inštrukcia: Toto cvičenie je len návrh na možné mentoringové stretnutie. Ak pre vašu situáciu alebo ciele nie je vhodné, neváhajte ho upraviť tak, aby vyhovovalo vašim potrebám v oblasti mentoringu.

Názov zadania	Ako efektívne hospodáriť s časom (manažment času)
Kategória	Mäkké zručnosti
Podkategória	Rozmanitosť a inklúzia
Kľúčové slová	Časový manažment, efektívnosť, organizačné schopnosti, stanovenie priorít
Oblasť rozvoja	Dobré hospodárenie s časom umožňuje zamestnancovi zabezpečiť vysokú kvalitu práce a dosiahnuť zdanlivo nespĺniteľné ciele. Ak je čas dobre usporiadaný, umožňuje zmierniť pracovný tlak a stres. Zadanie sa zameriava skôr na zručnosti a nástroje ako na správanie.
Zhrnutie praktického zadania	Zamerané na techniky, ktoré pomáhajú rozumne organizovať pracovnú záťaž; manažment času ako kľúčová zručnosť pre každého pracovníka, ktorý chce byť vo svojej práci efektívnejší
Praktické zadanie by malo umožniť rozvíjať a uplatňovať zručnosti v:	stanovenie priorít úloh s cieľom zabezpečiť dostatok času na úspešné dokončenie projektu, úlohy alebo zadania; vytvorenie realistických termínov; schopnosť delegovať; schopnosť rozlišovať, čo je naliehavé a čo nie; uvoľnenie času na zameranie sa na dôležitejšie úlohy
Praktické zadanie by malo umožniť ďalší rozvoj a uplatnenie vedomostí o:	efektívne vedenie; zlepšenie kvality života (pracovného a osobného); zníženie prokrastinácie; organizačné schopnosti
Popis úlohy	Dvojica (najlepšie zamestnanec, ktorý je známy svojím dobrým hospodárením s časom, a ten, ktorý ho chce zlepšiť) si zapisuje svoje denné činnosti v päťminútových intervaloch. Potom ich porovnajú a pokúsia sa identifikovať problematické časové pásma, "prázdne miesta" a prokrastináciu. Diskutujú o tom, ako by sa dal čas rozdeliť efektívnejšie, ako stanoviť priority a organizovať pracovné úlohy. Možno využiť aj technológie (aplikácie na dobrý time manažment, kalendár, nástroje na plánovanie...). Odporúča sa stretnúť sa po niekoľkých dňoch, aby sa zistilo, či existuje priestor na ďalšie zlepšenie.
Materiály, ktoré sa majú použiť	Zoznam denných aktivít
Odporúčaný čas	1 úvodné a 1 kontrolné sedenie



Toto dielo podlieha licencií [Creative Commons Uvedenie autora-Nekomerčné použitie 4.0 Medzinárodná licencia](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).