

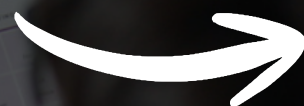
@janka.turzova

Jana Turzová

Pod * ~~~~~ Povrchom

* Epizóda 1

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 1

Prečo vám time management kradne energiu [a čo s tým robiť]. **Vitajte Pod Povrchom!** Tento pracovný list slúži ako sprievodca prvou epizódou podcastu o SEBAvedomom podnikaní. Cieľom nie je pridať vám ďalšiu úlohu do zoznamu, ale pomôcť vám získať späť to, čo v podnikaní často strácame – energiu, čas a pokoj.

I. Zmena myslenia: Čas vs. Energia

Základným problémom preťaženia nie je to, že robíte málo, ale to, že sa snažíte vyriešiť zlý problém. Time management rieši kvantitu, ale energia rieši kvalitu.

Kľúčové myšlienky na zamyslenie

- Time management je ako GPS navigácia. Ukáže vám cestu, ale ak máte auto bez paliva [energie], nepohnete sa.
- Ľudský mozog má limitované množstvo kognitívnej energie. Ak ju spálite ráno na e-maily, poobede idete na autopilota.
- Neriad'te svoj čas. Riad'te svoju energiu.

Otázka na sebareflexiu

Keď sa rozhodujete o prijatí novej úlohy alebo stretnutia, pýtate sa sami seba „Mám na to čas?“ alebo „Mám na to energiu?“?

II. Nástroj: Minútový energetický audit

Toto je praktický nástroj z epizódy, ktorý vám pomôže získať dáta o vašom fungovaní. Nebudete len hádať, čo vás unavuje – budete to vidieť čierne na bielom.

Inštrukcie

Nastavte si v telefóne tri pripomienky denne na nasledujúce tri dni: 10:00, 14:00 a 17:00. Keď zazvoní budík, zastavte sa a vyplňte príslušný riadok v tabuľke nižšie. Večer doplňte krátku reflexiu dňa.

Deň 1

Čas	Čo som robil(a) poslednú hodinu?	Pocit (Nabíja ma to/Vybíja ma to?)	Hladina energie (1-10)
10:00			
14:00			
17:00			

Deň 2

Čas	Čo som robil(a) poslednú hodinu?	Pocit (Nabíja ma to/Vybíja ma to?)	Hladina energie (1-10)
10:00			
14:00			
17:00			

Deň 3

Čas	Čo som robil(a) poslednú hodinu?	Pocit (Nabíja ma to/Vybíja ma to?)	Hladina energie (1-10)
10:00			
14:00			
17:00			

Večerná reflexia

Čo mi dnes najviac zobralo energiu?

Čo mi ju naopak dobilo?

III. Vyhodnotenie a hľadanie vzorcov

Po vyplnení tabuľky sa pozrite na svoje odpovede s odstupom. Hľadajte opakujúce sa vzorce.

1. Energetickí upíri:

Áké aktivity vás opakovane dostávajú do nízkych čísel [1-4]? Je to konkrétny typ práce, konkrétni ľudia, alebo rozhodovanie?

2. Skryté zdroje:

Čo vás prekvapilo, že vás dobíja? [Napr. brainstorming, konkrétna administratíva, ticho...]

3. Akčný krok:

Na základe tohto auditu, akú jednu malú zmenu urobíte v štruktúre svojho dňa, aby ste si chránili energiu? [Napríklad: Presuním kreatívnu prácu na ráno, obmedzím rozhodovanie popoludní, zavediem pauzy.]

Poznámka na záver

Nezabúdajte, že pozornosť rovná sa energia. Vedomé rozhodovanie o tom, kam tečie vaša pozornosť, je skutočný leadership

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Cítite, že len prijímanie nestačí nestačí?

Poznať svoje úniky energie je dôležité, ale zastaviť ich si vyžaduje systémovú zmenu. Ak ste unavení z neustáleho kolotoča a chcete začať podnikáť s ľahkosťou, som tu, aby som vás sprevádzala.

Pozývam vás na Strategický rozhovor

Toto je 30-minútové nezáväzné stretnutie, kde sa pozrieme na vašu aktuálnu situáciu.

- Pomenujeme vaše najväčšie energetické brzdy.
- Odnesiete si aspoň jeden konkrétny vhľad, ktorý môžete aplikovať okamžite.
- Zistíme, či je pre vás vhodný môj mentorský program Nabitý Líder.

👉 TU SI REZERVUJTE TERMÍN V MOJOM KALENDÁRI

* **rezervácia rozhovoru**

Zostaňme v spojení

Nenechajte svoju batériu vybiť do nuly. Každý týždeň prinášam nové vhľady a praktické protokoly pre vašu prácu a život:

- **Podcast Pod Povrchom**: počúvajte na Spotify a Apple Podcasts. Každú nedeľu nová epizóda o SEBAvedomom podnikaní.
- **LinkedIn**: pravidelne zdieľam tipy pre lídrov a majiteľov firiem.
- **Web**: www.janaturzova.sk

„Skutočný leadership začína tým, že začnete viesť sami seba – s úctou k vlastnej energii.“

Jana Turzová

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania