

B2.1 Laiko valdymas

Išmoksite:

- ❑ Papasakoti, kokią reikšmę gyvenime turi saulės, sieninis, rankinis, skaitmeninis, smėlio laikrodžiai, žadintuvas;
- ❑ Kalbėti apie žmogaus vidinį laikrodį;
- ❑ Papasakoti apie laiko tėkmę, diskutuoti, ar įmanoma sustabdyti laiką, pasukti atgal.



1 Papasakokite apie vieną iš pavaizduotų laikrodžių (jo išvaizda, funkcijos). Leiskite draugui atspėti, kuris tai laikrodis.



B2.1 Laiko valdymas

2

Sudėkite patarles ir priežodžius tema „Laikas“. Pakomentuokite juos, kaip supratote, iliustruokite pavyzdžiais.



Laikas bėga
Laikas brangesnis
Neskubėk ir
Laikas
Viskas
Laikas –
Laikas

pinigais neskaičiuojamas.
būsi pirmas.
gydo visas žaizdas.
už pinigą.
geriausias gydytojas.
savo laiku.
kaip vanduo.



3

Perskaitykite žymių žmonių mintis ir pakomentuokite jas. Ar sutinkate su jų nuomone?



2

Jeigu nori turėti laisvalaikį, negaišk laiko. B. Franklinas

Žmonės, neturintys laiko, paprastai nieko neveikia. G. K. Lichtenbergas

Spartinti normalią laiko tėkmę – labai brangus dalykas. Tad žiūrėkime, kad nereikėtų jam mokėti palūkanų. A. Sopenhaueris

Atlikti darbą tinkamu laiku - reiškia sutaupyti laiką, o kas padaryta ne laiku, padaryta veltui. Pasirinkti laiką – tai sutaupyti laiką. Fr. Beikonas

*Kuo laikas laimingesnis, tuo trumpesnis. Plinijus Vyresnysis
Laikas galų gale perkels mus per upę ir skausmų našta liks aname krante. R. Rolandas*

Tas, kuris protingai išnaudoja laiką, niekada nesiskundžia, kad jam jo trūksta. T. Džefersonas

Laikas žmogui duotas tam, kad jisai žengtų tolyn, darytusi vis tobulesnis, laimingesnis, eitų į tikslą. Č. Dikensas

*Viskas laikų ateina tiems, kurie moką laukti. Onorė de Balzakas
Laikas ima viską ir duoda viską. Dž. Brunas*

B2.1 Laiko valdymas

4 Ar galima valdyti laiką? Taip? Ne? Koks jūsų atsakymas į šį klausimą? Perskaitykite pateiktas mintis, nes jos jums gali padėti rasti atsakymą.



Mes galime valdyti tik save. Juk laikas, kaip nekintantis dydis, nuolat, nenumaldomai, nesulaikomai bėga.

Valdyti savo laiką - tai kur kas daugiau nei rūšiuoti laiškus pagal svarbą.

Laikas vertingesnis už pinigus - prarastus pinigus galima susigrąžinti, o laiko - niekada. Laikas - tai gyvenimas.

Kaip mes elgiamės su laiku? Ar tą elgesį ugdome patys, ar jis nulemtas iš išorės?

Laiko planavimas pašalina simptomus, bet ne problemos priežastį. Kalendorius, užrašai, dienvartė, kompiuteris mums padeda kontroliuoti esamus reikalus. Susiplanavę dieną, sudarę svarbių darbų sąrašą ir projektų apžvalgą, jūs geriau organizuosite darbo laiką.

"Vieninteliai nusikaltėliai, kurie mūsų visuomenėje nebaudžiami, - tai laiko vagys", - sakė Napoleonas.

Valdyti savo gyvenimą - tai ne tik rasti laiko visoms svarbioms gyvenimo sritims (darbas, šeima, sveikata, prasmė), bet ir palaikyti tarp jų pusiausvyrą.

Jeigu pildysite darbų kalendorių arba nueisite į laiko valdymo seminarą, - laiko nepadaugės.

Taip atrodo jūsų dabartinis gyvenimo balansas:
"Pasiiekimams ir darbui"
dažniausiai tenka 50, 60 arba 70%,
o kartais netgi daugiau;
klausimams apie prasmę paprastai skiriami 5, 10 arba 15% (jeigu apskritai skiriama).
Mūsų kultūroje įprasta orientuotis ne į prasmę, o į sėkmę. Tai galima paaiškinti tuo, kad dauguma žmonių yra darbingo amžiaus, todėl sėkmė turi daug reikšmės, tačiau kai viena ar dvi gyvenimo sritys netenka pusiausvyros, tai neišvengiamai atsiliepia ir kitoms.



Padiskutuokite.

Kiek procentų aktyvaus laiko (neįskaitomas maždaug trečdalis laiko - kai miegate), savo energijos ir prioritetų skiriate sričiai "Pasiiekimai ir darbas"?
Kiek procentų skiriate sričiai "Kūnas ir sveikata"?
Kiek procentų atiduodate "Kontaktams ir asmeniniams santykiams"?
Kiek procentų atima prasmės klausimai?
Ar esate savo laiko tikrasis šeimininkas?



