

## EISENHOWER MATRIX

1. Kolik % času trávíte v každém kvadrantu? Příslušné číslo si запиšte.  
Pozn. Ujistěte se, že dáte na svůj instinkt a zapíšete první číslo, které vás napadne.
2. Vypište konkrétní příklady, které jsou pro VÁS relevantní v každém kvadrantu, a doplňte prázdné řádky.

	Naléhavé	Nenaléhavé
DŮLEŽITÉ	Krize	Cíle a plánování
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malé a velké krize</li> <li>• Naléhavé problémy</li> <li>• Termíny</li> <li>• Schůzky</li> <li>• Projekty</li> </ul> <p><b>Když trávíte většinu času tady, jak se vypořádáváte se stresem?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Příprava</li> <li>• Prevence</li> <li>• Plánování</li> <li>• Vyjasnění hodnot</li> <li>• Budovní vztahů</li> <li>• Vyjasnění priorit</li> <li>• Určení cílů</li> </ul> <p><b>Gratulujeme! V tomto kvadrantu byste měli trávit většinu času. Co můžete udělat proto, abyste v tomto kvadrantu zůstali?</b></p>
NEDŮLEŽITÉ	Vyrušení	Rozptylování
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbytečná vyrušení</li> <li>• Vyrušení druhými</li> <li>• Nedůležité schůzky</li> <li>• Nedůležité hovory</li> <li>• Nedůležitá pošta</li> <li>• Drobné záležitosti ostatních</li> </ul> <p><b>Když trávíte většinu času tady, možná se potřebujete naučit, jak ostatním říkat „ne“.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociální sítě</li> <li>• Některé telefonické hovory</li> <li>• Vaše specifické plýtvání časem</li> <li>• „Únikové aktivity“</li> <li>• Nesouvisející pošta</li> <li>• Seriály</li> <li>• Volnočasové aktivity</li> </ul> <p><b>Pokud většinu času trávíte tady, tak máte asi docela pohodu. Otázka je, jestli byste se neměli zvednout z pohodlného křesla a chopit se nějaké výzvy? :-)</b></p>

	<b>Naléhavé</b>	<b>Nenaléhavé</b>
<b>DŮLEŽITÉ</b>	<i>Krize</i>	<i>Cíle a plánování</i>
<b>NEDŮLEŽITÉ</b>		

