

# Tímastjórnun



Lára Óskarsdóttir  
ACC markþjálfari  
Vendum

Starfsreynsla

Væntingar

# Tímastjórnun

## Markmið

- Viðhorf - Streita
- Skipulagning
- Forgangsröð

# Tímastjórnun

## Markmið

- **Viðhorf - Streita**
- Skipulagning
- Forgangsröð



Veruleikinn =  $\uparrow$  magn -  $\uparrow$  gæð i-  $\uparrow$  hraði -  $\downarrow$  kostnaður -  $\downarrow$  tími

# Tímastjórnun

**Hvaðan berst stjórn viðbragða, undir krefjandi aðstæðum?**

*The first thing we learn from studying our own circuitry (rafboð í heila) is a simple lesson:*

**Most of what we do and think and feel is not under our conscious control.**

-David Eagleman, neuroscientist, New York Times bestselling author.

# Tímastjórnun

Til að geta stjórnað viðbrögðum þínum undir krefjandi aðstæðum, verður þú að:

1. Þekkja þessar aðstæður til að geta undirbúið viðbrögð þín

2. Æfa viðbrögð sem skila þér mestum

árangri og vellíðan, bæði hugafarslega og líkamlega.



## Tímastjórnun

Skilgreindu aðstæður

Safnaðu upplýsingum

Skoðu valkosti leitaðu ráða

Taktu ákvörðun

Framkvæmdu

Fylgdu málinu eftir



# Tímastjórnun

1. Bjóddu góðan daginn með bros á vör
2. Spjallaðu
3. Taktu þátt í góðlátlegu gríni
4. Fáðu álit annarra
5. Forðastu slúður
6. Í samskiptum við erfiða einstaklinga segðu hluti sem þú myndir segja í áheyrn barns
7. Finndu hluti til að minnast á og hrósa fyrir
8. Taktu þátt í kökudögum
9. Svaraðu fyrirspurnum eins fljótt og auðið er
10. Talaðu um annað en vinnuna



# Tímastjórnun

## Markmið

- Viðhorf - Streita
- **Skipulagning**
- Forgangsröð

20% aðgerða þinna skila þér 80% af árangri þínum

-Paretoreglan

# Tímastjórnun

## Hve mikinn tíma höfum við? - Í hvað fer tíminn?

- Frá kl x til kl y
- Hlutverk okkar innan rammans
- Hvað er ófrávíkjanlegt?
- Hverju er erfitt að sleppa?
- Hverjar eru afleiðingarnar ef við sleppum ekki?

“If you can’t measure it, you can’t manage it.”

-Peter Drucker

## Tímastjórnun

Gerðu lista yfir það sem þarf að bæta

Leitaðu til annarra

Haltu þér frá því sem tilheyrir þér ekki

Skilvirkni funda/ábyrgð fundarmanna

Sinntu eigin sí og endurmenntun

# Tímastjórnun

## Markmið

- Viðhorf - Streita
- Skipulagning
- **Forgangsröð**

One hour spent planning is worth four hours of execution.

- Crawford Greenewalt, DuPont

# Hvar verjum við tíma okkar?

## Tímastjórnun

Litaðu reitina eftir því í hvaða fjórðungi þú ert að vinna hverju sinni



Verkefni úr fjórðungi 1  
Verkefni úr fjórðungi 3



Verkefni úr fjórðungi 2  
Verkefni úr fjórðungi 4

Tími/Dagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
6,30					
7,00					
7,30					
8,00					
8,30					
9,00					
9,30					
10,00					
10,30					
11,00					
11,30					
12,00					
12,30					
13,00					
13,30					
14,00					

# Tímastjórnun

## Tímaskráningablað

Hvaða litur er mest áberandi í þinni skráningu?

Hverju kemur það frekar til leiðar; að dvelja oftar í brúna kassanum?

	Aðkallandi	Ekki aðkallandi
Mikilvægt	I Komið á dagsetningu Krísa Fundur Neyðarviðbrögð Undirbúningur á síðustu mínútu	II Byggja upp sambönd Starfsþróun Þjálfun starfsmanna Líkamsrækt Undirbúningur verkefna Áætlanagerð
Ekki mikilvægt	III Sum símtöl og tölvupóstar Truflanir Viðburðir Ákveðnir fundir	IV Vafra á Netinu Sum símtöl Sjónvarp Tölvuleikir Hanga í kaffi -Tímaþjófur

## Tímaþjófar

### Ytri þættir

Mistök annarra

Óvænt seinkun

Pappírsvinna

Kvartanir

Tímasetningar annarra

Óskipulag stjórnenda

Óskipulag undirmanna

Vandmál annarra

Óreiða í ferlum

Viðbrögð við krísum

### Innri þættir

Stjórnunarhættir

Vöntun á ábyrgðardreifingu

Áætlanagerð ábótavant

Of mikið umleikis

Skortur á hvatningu

Skipulag úr skorðum

Hlusta ekki

Óraunhæf tímaplön

Slæleg ákvarðanataka

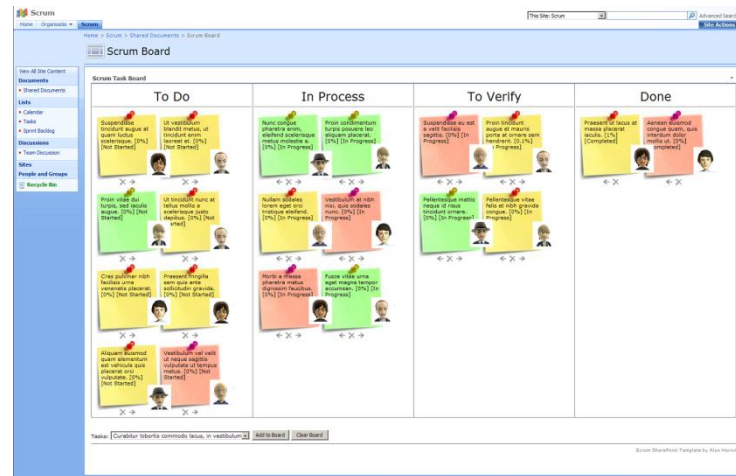
Skortur á nýsköpun

# Tímastjórnun

Forgangur



Skipulag

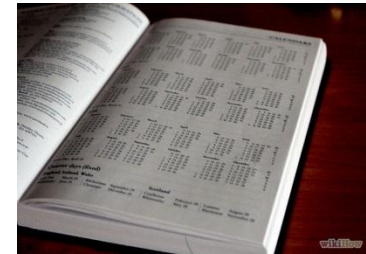




# Tímastjórnun

## Tímablokk

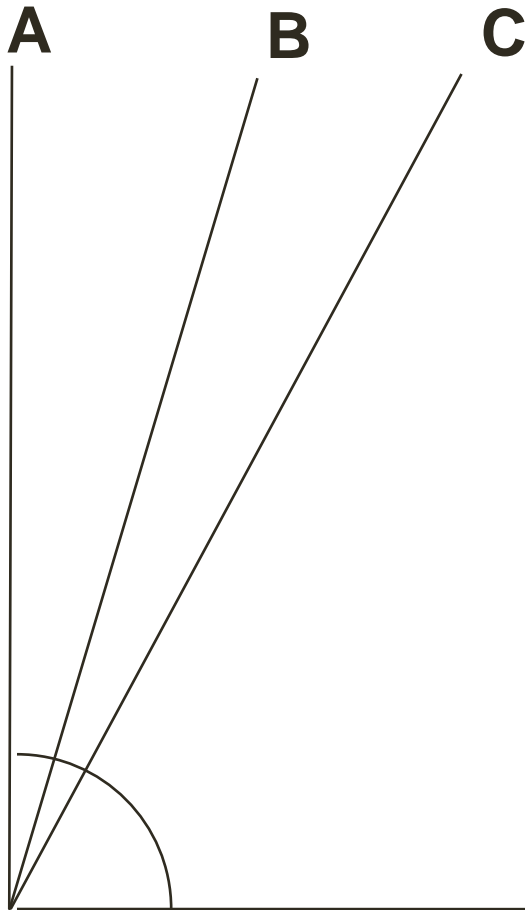
- Þekkja hvað þarf að setja í forgang
- Útiloka annað á meðan unnið er í forgangsmálum
- Skrá forgang með einhverjum hætti (use visual tools)
- Gerðu ráð fyrir hléum
- Útiloka truflun
- Finndu stað við hæfi



## Gefa verkefni frá sér



# Tímastjórnun



Lindblom **theory of Incrementalism** (Smáskrefakenning)

Lítill breyting getur gert gæfumuninn

## Tímastjórnun

Hver  
þú ert

Hvað  
þú  
gerir

Hvað  
þú  
færð



# Tímastjórnun



Gangi ykkur vel  
Lára Óskarsdóttir  
ACC markþjálfari  
Vendum