

Az eltűnt idő nyomában...  
...avagy hogyan hozzuk ki a lehető  
legtöbbet a rendelkezésre álló  
időből

Erdélyi Boróka  
tanácsadó  
E-2000-Consult Kft.



# Mese habbal?

- Dolgozhatok bármennyit, sosem dőlhetek hátra.
- Állandóan több feladaton dolgozom egyszerre.
- Annyi minden nyugszik a vállamon, hogy nem tudok megfelelően koncentrálni.
- Gyakran kell elcsúsztatnom határidőket.
- Stresszes, feszült vagyok, és ez kihat a magánéletemre.



# A megoldás: időmenedzsment

- Mert az időmenedzsment:
  - Különböző technikák, képességek és eszközök kombinációja
- Melynek segítségével:
  - Teljesíthetjük feladatainkat
  - Eleget tehetünk kötelezettségeinknek
  - Elérhetjük a magunk számára kitűzött célokat
- És ezáltal:
  - A szakmai és magánéletünk egyensúlyba kerül



# Az idő számokban

- 24 óra naponta
- 168 óra hetente
- 8760 óra évente

...és mi mégis elpazaroljuk!



# Vigyázat: időrablók!

- Félbeszakítanak bennünket
  - 10 percig telefonálunk, 5 perc, míg újra felvesszük a fonalat
- Csekély hasznosságú értekezleteken veszünk részt
  - alig 40% a hasznos időtartam!
- A folyamatosan érkező e-maileket ellenőrizzük
  - 5 percenként frissülő levelezés, óránként 12, naponta ~100 megszakítás



# ...továbbá

- keresgélünk, várakozunk, fáradtan dolgozunk, kapkodunk, halogatunk, tervek nélkül cselekszünk, mindent magunk végzünk el, fölöslegesen aggódunk...

...mindannyian csináljuk!



# Az idő pénz

- Az átlag dolgozó a szervezetlenség miatt 1 órát pazarol el a munkaidejéből.
- Továbbá:
  - ~ 1 óra elvesztegetett idő a félbeszakítások miatt
  - ~ 1 óra elvesztegetett idő a túl gyakori e-mail ellenőrzés miatt
  - ~ 1/2 óra elvesztegetett idő a fölösleges „megbeszélések” miatt

...közel 4 óra „üresjárat”!



# Nincs minden veszve!

⇒ Eredményesség

⇒ prioritások, célok

⇒ Hatékonyság

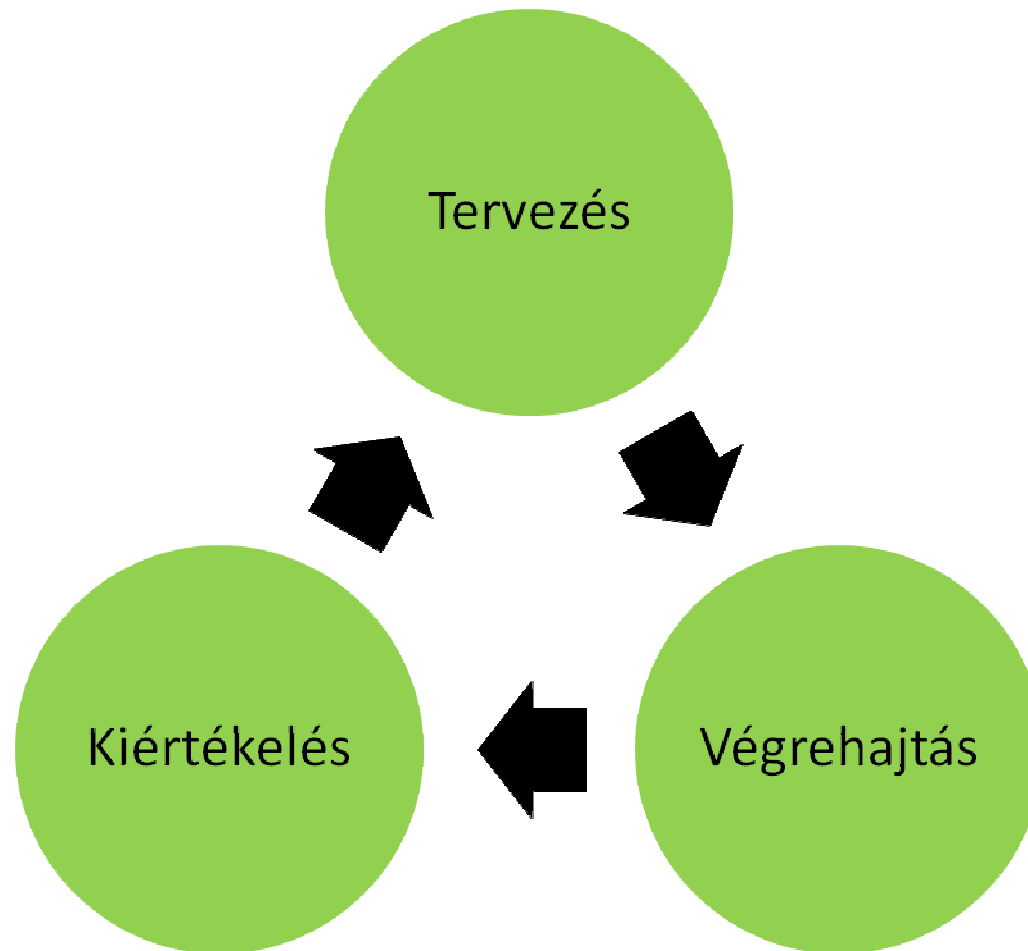
⇒ koncentráció, eredmények

⇒ Kiegyensúlyozottság:

⇒ munka és magánélet összhangja



# Az alapvető megközelítés



# A nagy kérdés

- Népszerű és kevésbé ismert elméletek tucatjai
- Időmenedzsment szoftverek százai

...melyiket válasszam?



# Mi segítünk!

Az E-2000-Consult kiterjedt ismeretanyaggal rendelkezik

- a vezető módszertanokról
- a támogató piaci és nyílt felhasználású szoftverekről



# Módszerünk

- Megfelelő módszertanok és szoftverek kiválasztása
- Testre szabott ajánlás interjúk eredményeként
- Kiscsoportos tréningek
- Személyes tanácsadás
- Tippek és trükkök heti egyszer az e-mail fiókjában



# Állunk rendelkezésére!

- Telefonon:

+36 30 974 9191

- E-mailben:

idomenedzsment@e2000consult.hu

- Skype-on:

idomenedzsment

...és a nap során személyesen!



# Köszönöm a figyelmet!

Erdélyi Boróka

[erdelyi.boroka@e2000consult.hu](mailto:erdelyi.boroka@e2000consult.hu)

