



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Laika plānošana organizāciju vadībā un sadarbībā ar citām organizācijām

Ieva Vaine, M. Psych



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Laiks ir nauda!

## Vai piekrītam?

ESF projekts Nr. 1DP/1.5.2.2.2/12/APIA/SIF/121/125.

60 minūtes stundā  
24 stundas diennaktī  
7 dienas nedēļā  
12 mēneši gadā

Varam “nopelnīt” vairāk?

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Laika menedžmenta elementi

Laika plānošana,  
Prioritāšu izdalīšana,  
Delegēšana,  
Pašmotivācija,

Laika un savu vērtību interpretācija (subjektīvais laiks),  
Laika menedžments un stresa vadība,  
Pareiza atpūta jeb aktivitāšu pārslēgšana,  
Dzīves mērķu gradācija (vērtības).

## 21. gs. laika menedžments:

izvērtē savas attiecības ar laiku,  
izvērtē sava laika kvalitāti,  
izvērtē savas dzīves kvalitāti,  
apzinies savus resursus un esi  
proaktīvs!

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

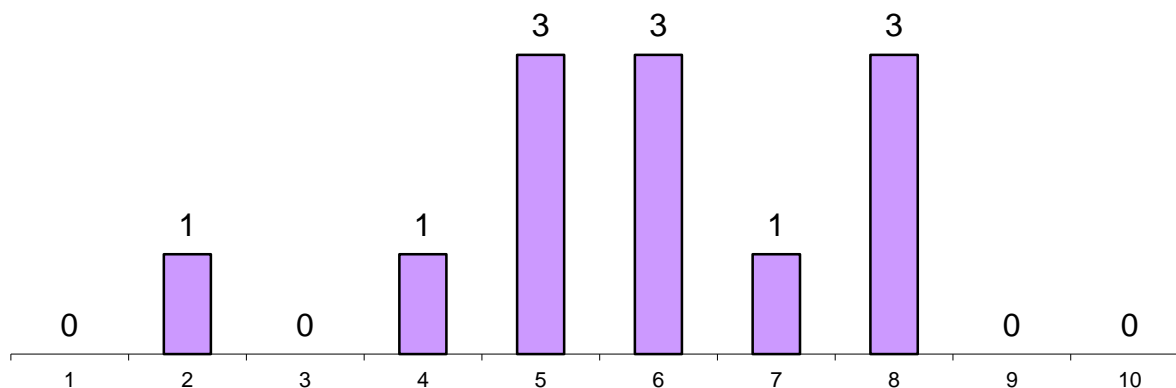
# Semināra dalībnieki

Agrākā pieredze laika menedžmenta mācībās:

40% - ir

60% - nav

Vērtējums savām attiecībām ar laiku 10 ballu sistēmā:



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## Pieteiktā problemātika:

- es nospraužu termiņu, taču komandā vienmēr ir kāds, kurš ar darbiem kavējas, attiecīgi kavējas viss process.
- es piemirstu/atlieku mazsvarīgas lietas, taču ilgtermiņā viņu svarīguma pakāpe var mainīties/mainās (kontroles trūkums par ilgtermiņa, šķiet, nesvarīgiem uzdevumiem).

# Pieteiktā problemātika:

- mana darba diena pāriet pamatā dzēšot “ugunsgrēkus”, regulārie darbi tiek pamesti novārtā vai strādāti brīvdienās, vakaros;
- es deleģēju uzdevumus, taču man regulāri nākas skaidroties ar darba veicējiem, protams, izpilde kavējas;



# Pieteiktā problemātika:

- strādāju, jūtu, ka laiks var pietrūkt, sāku stresot – darbs tiek paralizēts/kavēts;
- strādāju pēc plāna, piepeši parādās steidzīgāki darbi...
- es zinu, ka man tas ir/būs/bija jāizdara, bet es tik un tā vilcinos..

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Laika uztveres subjektīvisms

Mana individuālā attieksme pret laiku:

Laiks skrien?

Laiks velkas?

Laiks plūst?

Laika nav?

Es to pagūšu rīt?

Lūk, agrāk, tad gan bija laiki..

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# SMART plānošanas principi

**Specific** - Precīzi, skaidri definēti

**Measurable** – Mērāmi, ar kritērijiem

**Attainable** - Sasniedzami

**Rewarding** – Atalgojumu nesoši

**Timely** – Ar gala termiņu

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Plānojot vienmēr ņem vērā

- Prioritātes,
- Deleģēšanas iespējas,
- Iejaukšanās faktoru (60:40),
- Alternatīvā plāna iespējas,
- Lielākās aktivitātes periodus (savi bioritmi),
- Plānotie pārtraukumi un atpūta,
- Šodienas plānu/darba uzdevumu stratēģisko nozīmi ilgtermiņā.

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Strādājot pie rīcības plāna

- Kāpēc es to daru?
- Kāds ir mans mērķis?
- Kāpēc tas izdosies?
- Kas notiks ja es izvēlēšos to nedarīt?

**Ja es zināšu “kāpēc”, es zināšu “kā”.**

# Proaktivitāte vai reaktivitāte?

**Stimuls ..... MANA INTERPRETĀCIJA ..... Reakcija**  
*(mani uzskati, vērtības, intereses,  
morāles kritēriji, mana griba)*

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Proaktivitāte vai reaktivitāte

Atbildība – uzņemos vai izvairo

Mērķi – izvirzu vai izpildu, ko tagad liek

Plānošana - pārdomāta, mierīga, ilgtermiņa vai dzīve zem *deadline*..

Radošums – uzdrīkstos improvizēt, meklēt jaunus risinājumus vai turos pie sistēmas, rāmja

Kļūdas – novērtēju kā vērtīgu pieredzi vai uztveru kā neveiksmi, zaudējumu

Problēmas – izaicinājums manām spējām vai sazvērestība

Nezināmais – vilina vai biedē

Iniciatīva – pašsaprotama - mulsina

Izvēle – apzināta vai spiesta



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Intereses un kontroles/ietekmes zona

Mana tiešās ietekmes sfēra (rīcības, lēmumi, kurus es tieši kontrolēju)

Mana netiešās ietekmes/kontroles sfēra (rīcība, lēmumi, kurus ietekmē citi cilvēki, apstākļi)

Sfēra ārpus manas ietekmes, ārpus manas kontroles.





IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Intereses un kontroles/ietekmes zona

*Ir trīs lietas, par kurām mēs varam būt pateicīgi Dievam – mieru, pieņemt lietas, ko mēs nevaram mainīt; drosmi, mainīt lietas, kas ir mums pa spēkam un gudrību, zināt atšķirību.*

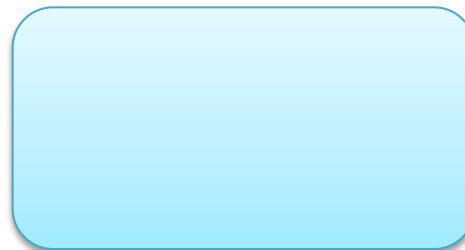
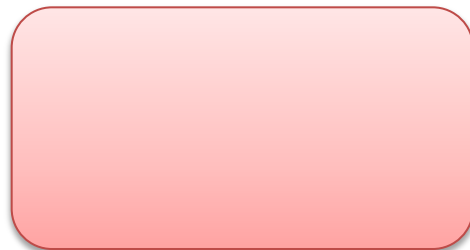
IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Eizenhauera matrica

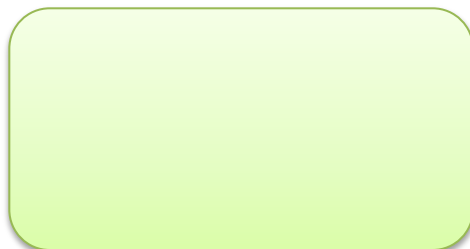
STEIDZĪGS

NAV STEIDZĪGS

SVARĪGS



NAV SVARĪGS



# SVARĪGI UN STEIDZĪGI

- Krīzes situācijas - “ugunsgrēki”
- Projekti, kas tuvojas nobeigumam
- Jautājumi, darba situācijas, kas ir piesaistītas konkrētam izpildes termiņam un šis termiņš tuvojas

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# SVARĪGI UN NAV STEIDZĪGI

- **Plānošana (esošie un nākošie projekti)**
- **Mācības (pašam/komandai)**
- **Attiecības (ieguldu sadarbībā)**
- **Pilnveidojos (profesionālā, personīgā līmenī)**
- **Preventīvais darbs**

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# NAV SVARĪGI UN STEIDZĪGI

- Nesakārtoti organizatoriskie jautājumi, kas izpaužas neplānotās sapulcēs, apspriedēs
- Daļa ikdienas telefona zvanu, e-pastu
- Pienākumi ārpus mūsu atbildības, kurus mēs veicam, jo neprotam pateikt “NĒ”



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# NAV SVARĪGI UN NAV STEIDZĪGI

- **Laika zagļi**
- **Prokrastinācija**



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# PRIORITĀTES

- 1. Izpilde nesīs augstu rezultātu, atlikšana – smagas sekas,**
- 2. Ir būtiska maniem mērķiem (personīgajiem un profesionālajiem),**
- 3. Ir būtiska manam uzņēmumam,**
- 4. Nevar tikt deleģēta.**

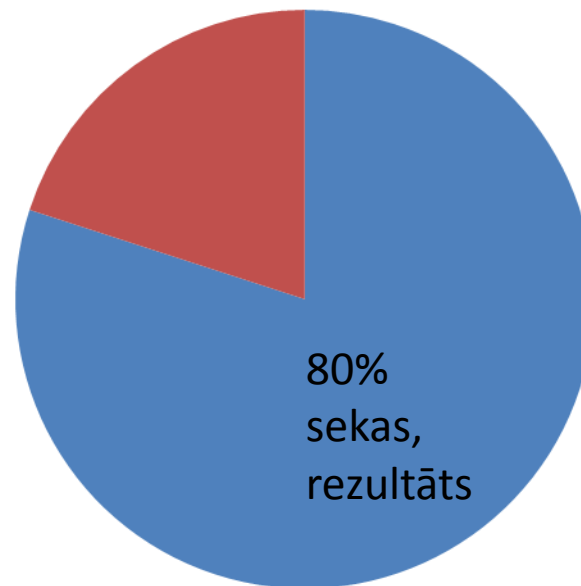
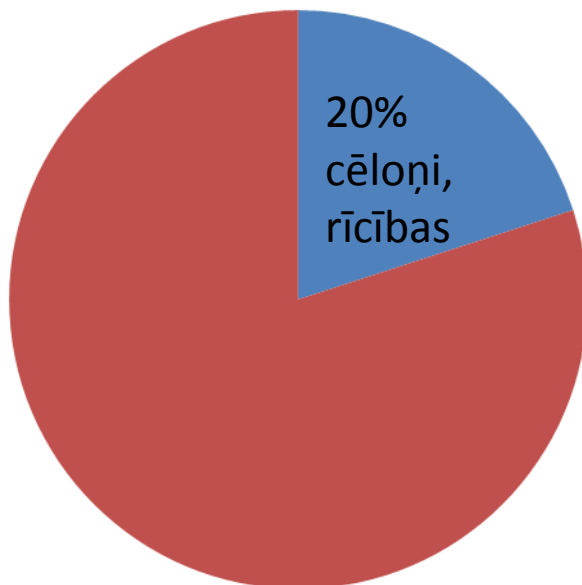
# PRIORITĀTES

- Sāciet ar pirmo uzdevumu un nepametiet to, iekams jūs to esat vai nu pabeidzis, vai paveicis tiktāl, cik šodien spējāt.
- Ja Tavā veicamo uzdevumu sarakstā prioritātes ir pāri 50%, izskati sarakstu vēlreiz!
- Prioritātes mainās, atceries monitoringu!



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Princips 80/20



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Princips 80/20

- Nosaki tos 20% sava laika, aktivitāšu, kas sniedz 80% rezultāta, gandarījuma!
- Pavairo tos 20% laika, kas sniedz 80% sasniegumu!
- Pārtrauc vai samazini mazvērtīgās aktivitātes!

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Deleģēšana

- Palielina darbu izpildes ātrumu,
- Sniedz papildus laiku,
- Palielina jūsu jaudu – no darītāja par uzraudzītāju,
- Vieno komandu.

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Deleģējot

- Izvēlēties īsto cilvēku,
- Labi izskaidrot veicamo uzdevumu,
- Pārbaudīt vai uzdevums saprasts,
- Vienoties par termiņu,
- Dot laiku „iebraukt”,
- Sākt ar vienkāršāku uzdevumu deleģēšanu,
- Motivēt,
- Sniegt pozitīvo atbalstu.



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Laika zagļi

- Stress
- Slikti sakārtoti organizatoriskie jautājumi
- Psiholoģiskie faktori

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Laika menedžments praksē

- Kāpēc es to daru?
- Kāpēc man tas ir jādara?
- Kāds ir mans mērķis?
- Kāpēc tas izdosies?
- Kas notiks ja es izvēlēšos to nedarīt?
- Kādas ir alternatīvas?

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Laika menedžments praksē

- Kāpēc es to daru?
- Kāpēc man tas ir jādara?
- Kāds ir mans mērķis?
- Kāpēc tas izdosies?
- Kas notiks ja es izvēlēšos to nedarīt?
- Kādas ir alternatīvas?

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Laika menedžments praksē

- Grūtāko – pirmo jeb vārdes princips,
- Padari to pamanāmu!
- Bartera princips,
- „Caurumi sierā” tehnika.
- Sadalīt lielās lietas mazajās (zilonis),
- Drošā vieta,
- Ņer vilni!



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Laika menedžments praksē

- Plānošana, kurā ir skaidras prioritātes un mērķi,
- Kārtība uz rakstāmgalda (darbi – ienākošie, izejoši, steidzami, procesā vai ABC sistēma),
- Sarkana un zaļā karoga princips,
- Vienota laika izpratne komandā,
- Deleģēšana,
- Noteikta taktika ar e-pastiem,
- Pārdomāts darbs un pārdomāta atpūta,
- Strukturētas sapulces.



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Laika menedžments praksē

**Ir daudz ārēju resursu, taču svarīgākais, lai mēs vienmēr varētu paļauties uz sevi!**



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Laika menedžments praksē

**Plāno darbu,  
plāno atpūtu,  
izvēlies attieksmi!**

# Stresori ārpus mūsu ietekmes

- Muskuļu relaksācija,
- Dziļā elpošana,
- Vizualizācija,
- Attieksmes maiņa,
- Fiziskas nodarbības, kas veicina ķermeņa atslābumu.

# Mūsu interpretācijas stress

- Attieksmes maiņa,
- Pozitīvās domāšanas iemaņas,
- Uzskatu maiņa,
- Optimisms.

# Stresori ārpus mūsu ietekmes

- Muskuļu relaksācija,
- Dziļā elpošana,
- Vizualizācija,
- Attieksmes maiņa,
- Fiziskas nodarbības, kas veicina ķermeņa atslābumu.

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# No mums atkarīgie stresori

- Atbilstošo resursu meklēšana
- Adekvātu mērķu izvirzīšana
- Sociālo, komunikatīvo prasmju treniņš,
- Darbs ar savu pašvērtējumu,
- Laika menedžments,
- Stresa cēloņu analīze un secinājumi nākotnei,
- Attiecīgo īpašību treniņš,
- Tuvu cilvēku padomi un palīdzība,
- Speciālistu palīdzība.

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# “Nav steidzami, ir svarīgi” jeb pāris ieteikumi Jūsu bibliotēkai

- R. Kohs „Principis 80/20”, apgāds „Zvaigzne ABC”, Rīga, 2006
- R. Brensons „Ej un dari!”, apgāds „Zvaigzne ABC”, Rīga, 2011
- S. Kovejs „Ļoti veiksmīgu cilvēku 7 paradumi”, „Izdevniecības Nams Trīs”, Rīga, 2007
- H. Lindemanis „Autogēnais treniņš”, izdevniecība „Zinātne”, Rīga, 1986
- Š. Gavaina „Radošā vizualizācija”, apgāds „Zvaigzne ABC”, Rīga, 2011
- V. Frankls „Izdzīvošanas māksla: Psihologs pārdzīvo koncentrācijas nometni”, apgāds „Zvaigzne ABC”, Rīga, 2004
- T.H. Ēriksens, “Mirkļa tirānija”, Norden AB, Rīga, 2004





IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Mans individuālais laika menedžmenta pārmaiņu plāns

Iesēsi domu – nopļausi rīcību, iesēsi rīcību –  
ievāksi paradumu; iesēsi paradumu – nopļausi  
raksturu, iesēsi raksturu – nopļausi likteni..



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

**Paldies par uzmanību!**

ESF projekts Nr. 1DP/1.5.2.2.2/12/APIA/SIF/121/125.