



PRIORITY & TIME MANAGEMENT KOUČINK

Jedná se o koučink osobní efektivity. Pomáhá klientům lépe hospodařit s časem, energií a pozorností, nastavovat priority, ujasnit si cíle a vytvořit si zdravé pracovní návyky. Není to o „dělat víc“, ale o **dělat to důležité** – vědomě, efektivně a udržitelně.

Kouč pomáhá klientovi

- zmapovat, jak zachází se svým časem, pozorností a energií;
 - při **definování toho, co je skutečně důležité a smysluplné**;
 - vytvářet **plán, systém nebo návyky**, které klientovi pomohou lépe řídit svůj den, týden i dlouhodobé cíle;
- ve **změně myšlení**, například z „musím všechno zvládnout“ na „volím, co má hodnotu“..



Určeno pro:

- Manažery a lídry, kteří se **potýkají s přetížením**, zahlcením nebo ztrátou zaměření.
- Zaměstnance v nových rolích (např. po povýšení), kteří hledají rovnováhu mezi odpovědností a časem a potřebují **jasnou strukturu a priority**.
- Všechny pracující, kteří potřebují **skloubit více oblastí života** (studium, rodinu atd.).
- Ty, kteří mají **problém se soustředěním, dotahováním úkolů** nebo řízením energie.



Vyřeší situace:

- Potíže s organizací, plánováním, stanovováním cílů nebo priorit. Neustálý pocit nestíhání, zahlcení, neschopnost „vypnout“.
- Neschopnost říct „ne“ – přetížený diář, nerealistická očekávání.
- Rozptýlená pozornost, problém se soustředěním a hlubokou prací, klient dělá „všechno a nic“, chybí mu zaměření.
- Prokrastinace – důležité věci se odkládají, plní se jen urgentní úkoly.
- Chybějící rovnováha mezi prací a osobním životem, časté vyčerpání.
- Tlak na výkon bez prostoru na obnovu, vedoucí k vyhoření.



Doporučený rozsah:

5 až 8 sezení (každé 60–90 minut), ideálně v rozmezí 6 až 12 týdnů.

- **1.–2. sezení:** Diagnostika současné situace, identifikace bloků, jasné cíle.
- **3.–5. sezení:** Nastavení priorit, plánovacích návyků, řešení konkrétních výzev.
- **6.–8. sezení:** Ukotvení nových návyků, přizpůsobení systému, podpora dlouhodobé udržitelnosti.

V tomto časovém rámci má klient prostor **vyzkoušet nové přístupy v praxi, reflektovat a upravovat je podle reálných výsledků**.



Forma:

Individuálně – nejčastější forma, osobně nebo online.

Online programy s koučovací podporou – kombinace samostatného plánování a průběžných konzultací.

Skupinově nebo firemně – workshopy zaměřené na time management, priority a efektivitu.

Chci vědět víc

Chci se dozvědět víc o tomto typu koučinku:



Simona Dosedělová

Koučka, lektorka

„Pomáhám najít čas na život a smysl v práci.“

Chci si domluvit termín koučování:

napište na:

duskova@mgcgroup.cz



Encourage your learning culture



Encourage your learning culture