

Planiranje i organizacija vremena



Jovana Piper
Kristina Tomić

Tok radionice

- Upoznavanje
- Kako trošim vreme?
- "Pametno" postavljanje ciljeva
- Pomoć pri organizaciji
- Koji su moji prioriteti?

Pauza

- Studentski neprijatelj – prokrastinacija
- Da li je multitasking dobar za mene?
- Da li je ovaj trening bio dobar za mene?
(evaluacija treninga)

Dogovor o radu

- Slušamo jedni druge.
- Držimo se teme treninga.
- Isključen zvuk na telefonu.

- Kada govorimo o nekome, govorimo o njegovom ponašanju, a ne o ličnosti.

Upoznavanje





**Na šta
trošite
svoje
vreme?**

Da li biste sada nešto promenili?



SPECIFIC



MEASURABLE



ATTAINABLE



RELEVANT



TIME-BOUND

GOAL SETTING

Postavite ciljeve!

GOAL SETTING

S

SPECIFIC

M

MEASURABLE

A

ATTAINABLE

R

RELEVANT

T

TIME-BOUND

- Specifični
- Merljivi
- Ostvarljivi
- Relevantni
- Dobro
uvremenjeni

**Probajte
sami!**

Organizujte se!

- Pomoč pri organizovanju je uvek dobro došla.
- Planeri
- Tabele
- "To do" liste
- Aplikacije na smart telefonima



Probajte sami!



Odredite prioritete!

1. Hitno i bitno	2. Nije bitno, ali je hitno
3. Bitno, ali manje hitno	4. Nije bitno i nije hitno

Kako sada izgleda "to do" lista?

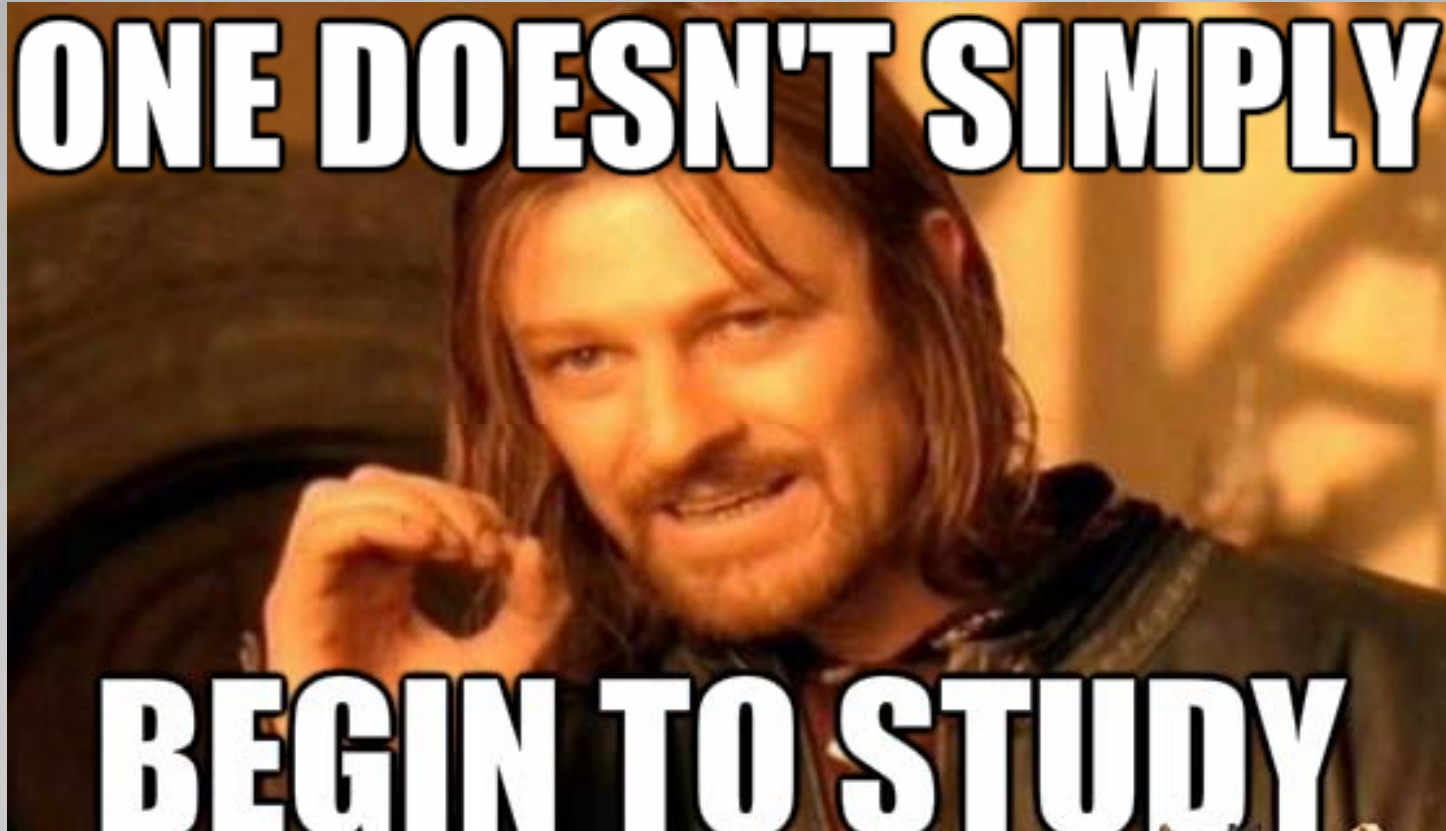


Pauza



Najveći neprijatelj -
prokrastinacija

ONE DOESN'T SIMPLY



BEGIN TO STUDY

Koji su najčešći razlozi prokrastinacije?

- Neki od najčešćih razloga su:
- strah od neuspaha
- strah od uspeha
- perfekcionizam

- NE lenjost!



Neka od rešenja...

- Jasni ciljevi
- Samonagrađivanje
- Praćenje procesa napretka
- Ne porediti se sa drugima



Multitasking – superpower ili ne?



Multitasking – superpower ili ne?

- Hajde da vidimo!

Evaluacija



Kontakt

- jovanapiper@gmail.com
- ktomic93@gmail.com

- centar@razvojkarijere.bg.ac.rs
- <http://www.razvojkarijere.bg.ac.rs/>
- Studentski trg 1, Rektorat, 11000 Beograd



"That's all Folks!"

Isberg®