



## LAIKA PĀRVALDĪBA

Efektivitātes un produktivitātes palielināšana



# SATURS



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

- 1. Laika vadības definīcija un nozīme**
- 2. Galvenās kompetences**
- 3. Mērķi**
- 4. Ieguvumi un rezultāti**
- 5. Stratēģijas laika plānošanas prasmju attīstīšanai un uzlabošanai**

# 1. LAIKA PĀRVALDĪBAS DEFINĪCIJA UN NOZĪME



BOOST  
TRAIN & RETAIN

Laika vadība ir process, kurā tiek organizēts un plānots, kā efektīvi sadalīt savu laiku starp konkrētām aktivitātēm, lai sasniegtu mērķus. Tas ietver uzdevumu prioritāšu noteikšanu, laika piešķiršanu katram uzdevumam un lēmumu pieņemšanu par to, ko un kad darīt. Efektīva laika pārvaldība ļauj cilvēkiem strādāt efektīvāk, samazināt stresu un labāk izmantot savu pieejamo laiku.

Laika pārvaldība nav saistīta ar lielāku darbu; runa ir par gudrāku darbu, lai darbinieki nepārslogotu sevi un nepakļautu sev nevajadzīgu stresu.

# 1. LAIKA PĀRVALDĪBAS DEFINĪCIJA UN NOZĪME



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

1. Paaugstināta efektivitāte un veiktspēja
2. Darbu piegāde laikā
3. Samazināts stress un trauksme
4. Augstāka darba kvalitāte
5. Vairo pārliecību
6. Samazina vilcināšanos un dīkstāves
7. Uzlabo darba un privātās dzīves līdzsvaru
8. Nodrošina labāku lēmumu pieņemšanu

## 2. KOPĪGI IZAICINĀJUMI



BOOST  
TRAIN & RETAIN

1. Prokrastinācija → izvairīšanās no svarīgu uzdevumu veikšanas vai atlikšana
2. Pārtraukumi → traucējoši faktori, piemēram, mūsu tālruna lietošana
3. Slikta plānošana → organizācijas un prioritāšu noteikšanas trūkums
4. Vairāku uzdevumu veikšana → vienlaikus strādājot ar daudziem uzdevumiem vienlaikus



## EFEKTĪVAS LAIKA PĀRVALDĪBAS PRINCIPI



BOOST  
TRAIN & RETAIN

- 1. Prioritāšu noteikšana:** svarīgāko un ietekmīgāko uzdevumu identificēšana un koncentrēšanās uz tiem, lai efektīvi sasniegtu vēlamos rezultātus.
- 2. SMART mērķu noteikšana:** SMART mērķi ir konkrēti, izmērāmi, sasniedzami, atbilstoši un ar laiku saistīti mērķi, kas sniedz skaidrību un virzienu indivīdiem un komandām, kuru sasniegšanai strādāt.
- 3. Plānošana un plānošana:** mērķu sasniegšanai nepieciešamo darbību izklāsts, savukārt plānošana ietver noteiktu laika posmu piešķiršanu uzdevumiem un aktivitātēm, lai nodrošinātu efektīvu laika pārvaldību.
- 4. Traucējošo faktoru ierobežošana:** stratēģiju ieviešana, lai samazinātu pārtraukumus un saglabātu uzmanību svarīgiem uzdevumiem, tādējādi palielinot produktivitāti un efektivitāti.



# PROKRASTINĀCIJAS PĒKŠANA



BOOST  
TRAIN & RETAIN

-Kas tas ir?

Prokrastinācija ir ieradums atlikt svarīgu darbību, tā vietā koncentrējoties uz mazāk svarīgiem, jautrākiem un vieglākiem uzdevumiem.

Citiem vārdiem sakot, tas ir spēks, kas neļauj jums īstenot savus plānus

Pētījumi liecina, ka aptuveni 20% iedzīvotāju ir hroniski vilcinātāji, kas nozīmē, ka viņi pastāvīgi kavē vai atliek uzdevumus, savukārt 46% darbinieku ziņoja, ka vilcinās darbu vismaz reizi nedēļā.

# PROKRASINĀCIJAS PĒKŠANA



BOOST  
TRAIN & RETAIN

- Kāpēc mēs vilcināties?
  1. Motivācijas trūkums: ja mums trūkst motivācijas kādam uzdevumam, mums var būt grūti sākt vai koncentrēties uz to. Tas var novest pie vilcināšanās.
  2. Bailes no neveiksmes: bailes no neveiksmes var būt nozīmīgs šķērslis, lai sāktu darbu. Ja baidāmies, ka mums neizdosies, mēs varam atlikt uzdevumu, lai izvairītos no neveiksmes.
  3. Perfekcionisms: ja mums ir augsti mūsu darba standarti, mēs varam atlikt uzdevuma sākšanu, jo baidāmies, ka nespēsīm izpildīt šos standartus.



# PROKRASTINĀCIJAS PĒKŠANA



BOOST  
TRAIN & RETAIN

4. Nespēja pārvaldīt negatīvas noskaņas: Prokrastinācija ir veids, kā tikt galā ar izaicinošām emocijām un negatīvām noskaņām, ko izraisa noteikti uzdevumi — garlaicība, nemiers, nedrošība, neapmierinātība, aizvainojums, šaubas par sevi un ne tikai. Tas ir vairāk koncentrēties uz "neatliekamo negatīvo noskaņojumu pārvaldību". Sirois, F. un Pychyl, T. (2013)

5. Traucējumi: tādi traucējumi kā sociālie mediji, e-pasta ziņojumi vai tālruņa paziņojumi var apgrūtināt koncentrēties uz uzdevumu. Tas var novest pie vilcināšanās, jo mēs kļūstam novirzīti no šiem traucējošajiem faktoriem.

# PROKRASINĀCIJAS PĒKŠANA



BOOST  
TRAIN & RETAIN

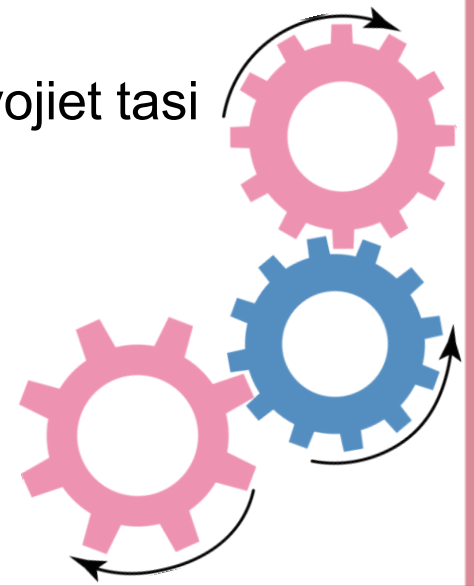
- Vai jūs vilcināties?

**Jūs varat vilcināties, ja jūs ...**

Gaidiet "pareizo noskaņojumu" vai "ideālo laiku", lai veiktu kādu uzdevumu.

Pavadiet savu laiku bezjēdzīgiem darbiem, nevis veiciet svarīgus uzdevumus, kas jau ir jūsu sarakstā

Sāciet veikt augstas prioritātes uzdevumu un pēc tam gatavojiet tasi kafijas.



# PRETVILCINĀŠANAS STRATĒGIJAS



BOOST  
TRAIN & RETAIN

- Padari sev kārdinājumus grūtākus
- Mainīt savus apstākļus joprojām ir vienkāršāk nekā mainīt sevi.
- Ja regulāri pārbaudāt sociālos tīklus, noņemiet lietojumprogrammas no sava tālruņa vai izveidojiet sev ļoti sarežģītu paroli, kas ietver vairāk nekā piecus ciparus.

Šādi rīkojoties, jūs padarāt vilcināšanās ciklu grūtāku un samazina jūsu kārdinājuma atlīdzības tūlītējo vērtību.





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**