

MASTERCLASS ONLINE

# JAK RADZIĆ SOBIE Z NADMIAREM ZADAŃ

NAWET, JEŚLI WSZYSTKO CIĄGLE SIĘ ZMIENIA?



**MATERIAŁY DO DRUKU**



I Z A K R E J C A - P A W S K I

# 3 pułapki w organizacji pracy

---

1: Dryfowanie na morzu zadań bieżących – uzależnienie od presji czasu, zadań, oczekiwań innych np. szefa czy klientów.

2: Brak dopasowania narzędzi do specyfiki zarówno pracy jak i osobowości.

3: Zaczynanie „organizacji” pracy od spisania listy „to do”, czyli od końca!



1 pułapka - Twoje notatki i wnioski:

2 pułapka - Twoje notatki i wnioski:

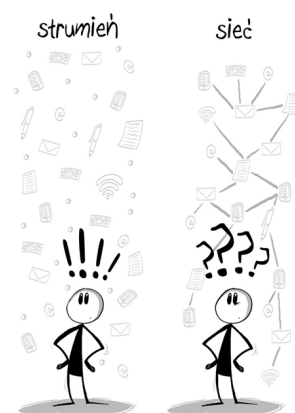
3 pułapka - Twoje notatki i wnioski:

# 2 rodzaje specyfiki pracy

---

W strumieniu zadań praca jest intensywna ze względu na duży natłok zadań, np. 100 e-maili dziennie, 50 telefonów.

W sieci praca jest intensywna, ponieważ zadania są bardzo złożone i zależne od wielu innych osób i elementów, np. złożony wieloetapowy projekt.



Twoje notatki:  
praca w strumieniu zadań

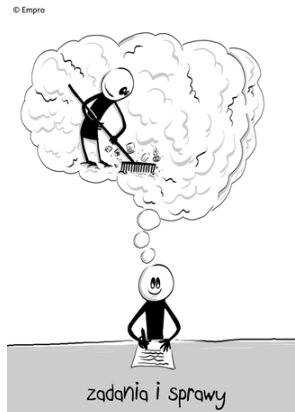
Twoje notatki:  
praca w sieci zadań

Wnioski: jaka jest Twoja specyfika pracy?

# Sprzątanie głowy i wychodzenie z zaległości

---

Sprzątanie głowy  
Ruszanie z miejsca zaległych spraw  
Oddzielanie spraw od zadań  
Wyznaczanie 1 kroku  
Minutówki



Sprzątanie głowy - Twoje notatki i wnioski:

Sprawy, a zadania - Twoje wnioski:

Podsumowanie - Twoje notatki:

# SPRZĄTANIE GŁOWY- WYJDŹ Z ZALEGŁOŚCI



Iza Krejca-Pawski  
izakrejcapawski.pl

Wypisz wszystkie Twoje zaległe sprawy, niekończone zadania i zgromadzone zaległości i sprawdź, co siedzi w Twojej pamięci. Następnie wyznacz dla każdej z nich 1 fizyczne działanie, 1 KROK, aby ruszyć je z miejsca! Pytanie pomocnicze: wykonanie jakiego 1 fizycznego działania pozwoli mi najszybciej ruszyć tą sprawę z miejsca?

**Wskazówka:** 1 fizyczne działanie to np. napisz, zadzwoń, wyjmij, przeczytaj, wydrukuj, zeskanuj, wyrzuć, otwórz, zamknij, porozmawiaj, idź

**Przykład:** zaległa sprawa na liście: napisz raport, 1 fizyczne działanie: załóż folder raport na dysku i skopiuj plik „raport”.

Zaległe sprawy, zadania i rzeczy do zrobienia, które już długo odkładasz i czas je wykonać:	1 krok, którego wykonanie ruszy to zadanie z miejsca!

Jeśli zrobienie 1 kroku trwa krócej niż 1 minutę – zrób go od razu i rusz zaległości z miejsca!

Pamiętaj! Wyznacz 1 KROK, aby zaległe sprawy ruszyły z miejsca!



## 🕒 1 KROK

PRZYGOTUJ GRUNT DO ZARZĄDZANIA CZASEM

## 🕒 2 KROK

WYZNACZ LATARNIĘ, ŻEBY DOPŁYNAĆ DO BRZEGU

## 🕒 3 KROK

PRACUJ Z POSPRZĄTANĄ GŁOWĄ

## 🕒 4 KROK

STOSUJ ELASTYCZNE PLANOWANIE

## 🕒 5 KROK

KONCENTRUJ SIĘ NA PRZEMYŚLANYM DZIAŁANIU

# 5 KROKÓW ELASTYCZNEGO ZARZĄDZANIA CZASEM



# KUP PEŁNĄ 5 GODZINNĄ WERSJĘ KURSU ONLINE! SKORZYSTAJ Z RABATU 159ZŁ Z KODEM: KURSEZC2



## PRZEPRACUJ POZOSTAŁE MODUŁY KURSU ONLINE ELASTYCZNE ZARZĄDZANIE CZASEM:

**Moduł 2. Jak wyznaczać priorytety i dopływać do latarni na koniec tygodnia? Warsztaty Z PLANERAMI**

Nadasz jasny kierunek działaniom i nauczysz się tworzyć intuicyjne mapy priorytetów

**Moduł 3. Elastyczne planowanie dnia i tygodnia – WARSZTATY PLANOWANIA.**

Zaplanujesz elastycznie tydzień i zorganizujesz dzień, pokonując wrzutki i natłok zadań bieżących!

**Moduł 4. Efektywna współpraca z innymi – komunikacja, która oszczędza czas**

Nauczysz się radzić sobie z wrzutkami i pożarami innych osób tak, aby wyznaczać granice i odmawiać bez wyrzutów sumienia.

**Premierowa sesja Live Q&A z Izą**

Specjalna sesja coachingowa online, podczas której Iza odpowie na wszystkie Wasze pytania dotyczące kursu online i Elastycznego Zarządzania Czasem

Planer Elastycznego Zarządzania Czasem w bonusie do kursu

# KUP PEŁNĄ 5 GODZINNĄ WERSJĘ KURSU ONLINE! SKORZYSTAJ Z RABATU 159ZŁ Z KODEM: KURSEZC2

KUPUJĘ PEŁNĄ WERSJĘ KURSU ONLINE!

# Poznajmy się bliżej!

Poznaj Iżę

## O AUTORCE I TRENERCE

Izabela Krejca-Pawski – trenerka ceniona za konkrety i świeże spojrzenie. Jej klienci umawiają 8 spotkań na 11 telefonów, podnoszą sprzedaż o 30% i odzyskują kontrolę nad swoim czasem. Jej misją jest sprawienie, żeby wszystkie osoby, które sprzedają i zarządzają zespołami osiągały podobne wyniki.

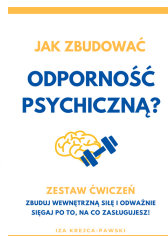
900 osób rocznie rozwija u Izy na szkoleniach umiejętności sprzedaży, umawiania spotkań, zarządzania czasem zespołem oraz obsługi klienta. Jako trener odsłuchiwała ponad 2700 nagrań rozmów sprzedażowych handlowców, konsultantów, doradców i telemarketerów z wielu branż. Certyfikowany trener sprzedaży. Licencjonowany konsultant Odporności Psychiczej (Mental Toughness MTQ48). Szefowa firmy szkoleniowej IKP Szkolenia.



Iza Krejca-Pawski



## IZA JEST AUTORKĄ CENIONYCH KSIĄŻEK, EBOOKÓW I PLANERÓW



900 OSÓB ROCZNIE PRZECHODZI SZKOLENIA POD OKIEM IZY  
SZKOLIŁA I WSPIERAŁA ZESPOŁY I KADRĘ MANAGERSKĄ FIRM TAKICH, JAK



AUTORKA PONAD 50 ARTYKUŁÓW ORAZ WYPOWIEDZI EKSPERCKICH DLA



[www.izaKrejcaPawski.pl](http://www.izaKrejcaPawski.pl)