



IZA KREJCA-PAWSKI

WARSZTATY **“ODCHUDZANIE DOBY”**

PLANERY DO DRUKU NA SZKOLENIE ONLINE

MAPA PRIORYTETÓW



Iza Krejca-Pawski
izakrejcapawski.pl

Dobowa mapa priorytetów w życiu zawodowym i prywatnym

1. Pomyśl o Twoich codziennych dniach w tygodniu, na czym zazwyczaj spędzasz czas w ciągu przeciętnego dnia.
2. Zapisz listę aktywności, na wykonywaniu których spędzasz Twoją zwyczajową dobę.

Przykładowe aktywności: sen, praca, zakupy, sprzątanie, oglądanie TV, spacer z psem, ćwiczenia, zabawa z dziećmi, odrabianie lekcji, czytanie itp.

3. Przyporządkuj każdej aktywności inny kolor, zamalowując ilość czasu, jaką spędzasz na wykonywaniu każdej z nich biorąc pod uwagę 24 godziny, czyli pełną dobę.

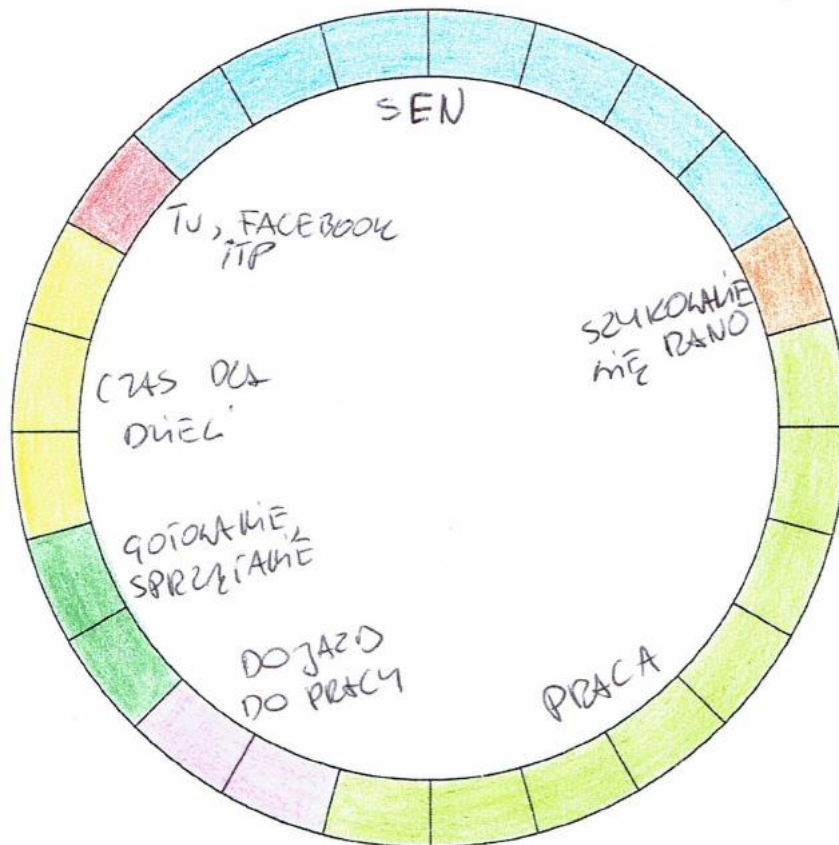
Przykładowo: jeżeli śpisz średnio 7 godzin, zamaluj je, jeśli pracujesz 8 godzin, zamaluj, jeśli dojeżdżasz do pracy 30 minut dziennie, zamaluj.

Możesz także zamalować aktywności, na które przeznaczasz 30 czy 15 minut.

Przykład:

Cel: na koniec dnia chcę mieć poczucie dobrze spędzonego dnia, że zrobiłam coś wartościowego.

Kluczowe aktywności: sen, praca, szykowanie się rano, dojazd do pracy, zajmowanie się domem (gotowanie, sprzątanie itp.), czas dla dzieci, czas „dla siebie” - TV, Facebook.



Pamiętaj! Koncentruj się na przemyślanym działaniu!



MAPA PRIORYTETÓW

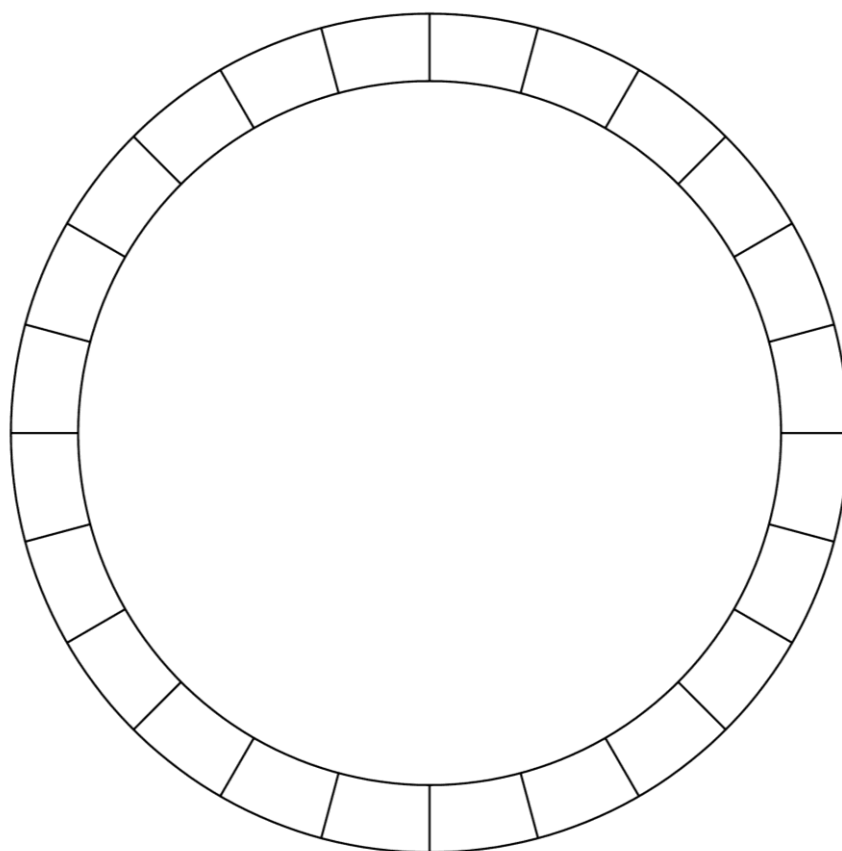


Iza Krejca-Pawski
izakrejcapawski.pl

Cel: z jakim poczuciem chcę kończyć każdy dzień?



Moje aktywności w ciągu doby to:



A teraz spójrz na mapę i zadaj sobie pytanie:

Czy spędzasz Twoje dni robiąc to, co jest dla Ciebie ważne?

Czy masz czas na najważniejsze obszary?

Jeśli nie: to jakich przesunąć czasu na poszczególne sprawy dokonasz, aby mieć czas na to, co dla Ciebie najistotniejsze? Co przestaniesz robić, aby mieć więcej czasu na to, co ważne?

Pamiętaj! Koncentruj się na przemyślanym działaniu!



Kurs online prowadzi autorka serii

Poznaj Izę

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.

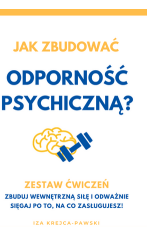
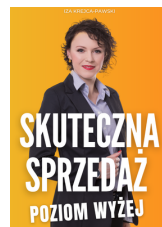
900 osób rocznie rozwija u Izy na szkoleniach umiejętności sprzedaży, umawiania spotkań, zarządzania czasem zespołem oraz obsługi klienta. Jako trener odsłuchiwała ponad 2700 nagrań rozmów sprzedażowych handlowców, konsultantów, doradców i telemarketerów z wielu branż. Certyfikowany trener sprzedaży. Licencjonowany Konsultant Zintegrowanego Modelu Przywództwa (ILM72) oraz Odporności Psychiczej (Mental Toughness MTQ). Szefowa firmy szkoleniowej IKP Szkolenia.



Iza Krejca-Pawski



IZA JEST AUTORKĄ CENIONYCH KSIĄŻEK, EBOOKÓW I PLANERÓW



AUTORKA PONAD 50 ARTYKUŁÓW ORAZ WYPOWIEDZI EKSPERCKICH DLA

Bankier.pl

RZECZPOSPOLITA

NOWA SPRZEDAŻ

SZEF SPRZEDAŻY

AS SPRZEDAŻY

MŚBiznes

Magazyn E-commerce

BUSINESS WOMAN&life

SUKCES PISANY SZMINKA

www.IzaKrejcaPawski.pl