

Obsah

Obsah

Předmluva 7

Firma »Rodina« - a vy jste šéf

Topmanažer našeho života	9
Více stresu ve společnosti	9
Více stresu ve všedním dnu	10
Cesty z kolotoče	12
Otestujte se: Jste ve stresu?	13
Topmanažer a jeho svoboda	15
Více času na to, co je podstatné	16
Síla z jasných cílů	16
Otestujte se: Dobrá víla aneb Kolik času si dopřejete?	17
Cesta k cíli - Co chcete?	19
Boj proti malým vnitřním protivníkům	24
Otestujte se: Co vám v nitru ztěžuje život?	25

Efektivní management - jak jednoduše získat více času

Hledání ztraceného času	29
Čas mít a čas plánovat	29
Denní záznamy - cesta k pořádku	31
Varianta pro tvůrčí osoby	35
Vědět místo věřit - nový způsob práce díky aha-efektu	35
Váš největší časový zisk: nedělat nic	41
Nenechte se vyrušovat!	41
Nenechte se okrádat!	42
Nemyslete si, že jste bezcenní! ...	43
Nedejte na druhé!	43
Dobré plány - jistá výhra	44
Méně znamená více	46
Kolik toho zvládnete?	47
Osobní volno	48
Využijte doby čekání	49
Zvolněte svůj život	50
Kreativní denní a týdenní plány pro všechny	51

Rodinný kalendář - plánujte společně	53
Vytváření zvyků	54
Každodenní zvyky	55
Dvacetiminutové ranní kolečko ...	55
Týdenní návyky	57
Vytváření bloků	58
Stanovování priorit ..	59
Stupeň pořádku	61
Co je pro mě skutečně důležité?	63
Vztahy	64
Koníčky a další dobrovolné aktivity	64
Aktivita dětí	65
Detailní pracovní přehledy?	65
Naučte se říkat NE ...	67
Říkat NE pomáhá při otázkách ...	67
Jak říci citlivě NE	68
Jít NE z cesty	69
Delegování a vyčlenění	70
Hra »Kdo dělá co?«	70
Se společným plánem k týmové práci	71
Zdravá směs zábavní činnosti i únavné práce	72
Outsourcen - kdo vás může podporovat zvnějšku	77

Více času díky méně věcem	81
Proč tak rádi něco vlastníme	81
Malé kroky	82
Vyházejte zbytečnosti - a lehce dosáhnete základního pořádku ...	85
Dlouhodobé udržení pořádku	89

Personální management - jak spolu lépe vycházet

Kdo se ptá, vyhrává ..	95
Model čtyř uší	96
Jak to cítím já	98
Pravidlo V-P	99
Zjistěte si důvod odmítnutí	100
Vysvětlíte užitek	101
Vytvořte si spojence	101
Motivujte kolegy a šéfa chválou	102
Systém odměn pro děti	103
Rodina sama doma	104
Ocenění slyšet, vidět a prožít	105
Otestujte se: Jaký jste percepční typ?	106

1

2

3

4

Trouble- shooting – řešení problémů: nasazení rodinného záchranného sboru

Strategické řešení pro každou situaci	109
Věčné odsouzení	109
Nečekaná návštěva	109
Maléry v domácnosti	110
Nemoc	110
Dodatečný úklid	112
Nedostatek spánku	113
Sport	113
Loudání	115
Po roce Vánoce, Vánoce, přicházejí ..	116
Rodinné oslavy	116
Jarní úklid	116
Dárky	117
Narozeniny dětí	118
Dovolená	119
Vánoce	120

Strategie, jak zůstat fit	122
Servis	124

Příloha č. 1

Doporučeno ke kopírování
Váš denní rozvrh rodinného manažera

Příloha č. 2

Rutinní práce a váš osobní vynaložený čas

Příloha č. 3

Odhalte, co vás ruší a co vám krade čas

Příloha č. 4

Kolik času vynakládáte na rodinné povinnosti

Příloha č. 5

Kolik času vynakládáte na dobrovolné aktivity

Rejstřík

128