

01 Úvod ke kurzu.

02 Kapitola 1: Jak dobře nestíháte?

03 Vyhodnocení testu a závěr kapitoly.

04 Kapitola 2: Představení postupu od nestíhání ke stíhání.

05 Kapitola 3: Výkonné role, jejich oddělení a odlišení.

06 Cvičení: opakující se týdenní činnosti, které zabírají významnější čas.

07 Cvičení: opakující se měsíční, čtvrtletní a roční činnosti.

08 Cvičení: opakující se sezónní činnosti.

09 Shrnutí dosažených výsledků, představení výkonné role.

Cvičení: prostředí a chování výkonné role.

10 Cvičení: schopnosti výkonné role.

11 Cvičení: hodnoty a přesvědčení výkonné role.

12 Cvičení: zpětná kontrola výkonné role, její případné rozdělení.

13 Shrnutí dosažených výsledků.

14 Kapitola 4: Seskupování výkonných rolí.

15 Zadání domácího úkolu.

16 Kapitola 5: Vzájemně závislá integrace

17 Potenciálně produktivní řešení konfliktu.

18 Kapitola 6: Integrace výkonných rolí.

- 19 **Cvičení:** přínosy jedné výkonné role druhé výkonné roli.
- 20 Příprava na vzájemné výhodné propojení všech výkonných rolí.
- 21 **Cvičení:** vzájemně výhodné propojení hlavních výkonných rolí.
- 22 Shrnutí dosažených výsledků.
- 23 **Kapitola 7:** Funkční oblasti, funkční role, jejich odlišení.
- 24 Funkční role podrobněji.
- 25 Vyhodnocení testu a přijetí opatření.
Cvičení: spolupráce funkčních rolí.
- 26 **Ověření výsledků cvičení.**
- 27 Dvě základní činnosti: rozvoj a provoz.
- 28 **Shrnutí a zadání domácího úkolu.**
- 29 **Kapitola 8:** Poslání, které integruje.
- 30 **Cvičení:** Prožívání budoucnosti v předstihu.
- 31 Shrnutí kapitoly.
- 32 **Kapitola 9:** Stíhání. Uskutečňování života a plánování času.
- 33 **Kapitola 10:** Doporučení k řešení některých výzev.
- 34 **Cvičení:** změna činnosti, kterou neděláme rádi, na práci příjemnou.
- 35 **Kapitola 11:** Síla metaforické integrace.