

ADRIAN PROŚCIAK

CZAS JEST NA WAGĘ ZŁOTA

KURS OSZCZĘDZANIA CZASU I MAKSYMALIZOWANIA EFEKTÓW PRACY

*Kurs ten powstał w ciągu łącznie 15 godzin i 31 minut w czasie w 100%
zaoszczędzonym dzięki przedstawionym tutaj technikom i narzędziom. Czas
pisania kursu był rozciągnięty łącznie na 3 tygodnie.*

*„ Nie czekaj aż życie stanie się lepsze. Życie zawsze będzie skomplikowane. Naucz
się być szczęśliwym. W przeciwnym wypadku, skończy ci się czas”*

-Nietykalni (2011)-

*Miej czas i miejsce na wszystko i rób wszystko w odpowiednim czasie i miejscu, a
osiągniesz więcej i będziesz miał więcej przyjemności niż ci, którzy żyją w ciągłym
pośpiechu.*

– Tryon Edwards-

Spis treści

Czym jest mikro kurs?.....	3
O czym będzie ten kurs?.....	3
Dla kogo jest ten kurs?	3
Kim jestem?	4
Dlaczego mam kompetencje, by mówić o zarządzaniu sobą w czasie?	4
Jakie mam wyniki?.....	4
Dlaczego nie można zarządzać czasem, tylko sobą w czasie?	5
Ile jest warta jedna godzina Twojej pracy?	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Lekcja 1: Teoria zarządzania czasem?	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Dobry plan to podstawa	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Miej cel	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Sumienność	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Samokontrola i dyscyplina.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Trzymanie się ram czasowych na wykonanie danego zadania w ciągu dnia...	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Wszyscy mamy 1440 minut każdego dnia.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Lekcja 2: Skąd wiem ile mam jeszcze wolnego czasu (analizy) ?.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Lekcja 3: Odgruzowywanie czasu	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Lekcja 4: Jakich narzędzi używam, by zarządzać sobą w czasie?	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Lekcja 5: Jak każdego tygodnia oszczędzać po kilka godzin na codziennych czynnościach	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Lekcja 6: Jak poznać moment, że zaoszczędzony przez Ciebie czas jest dla Ciebie dostępny?..	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Lekcja 7: Jak możesz maksymalizować ilość godzin w których zarabiasz pieniądze?	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
BONUS 1. Jak z kilkunastu sekund oszczędności czasu dziennie zyskać kilkadziesiąt godzin wolnego czasu – drobne zmiany mają znaczenie.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
BONUS 2. Jak Minimalnym wysiłkiem uzyskać maksymalny efekt. Sekret produktywności Vilfredo Pareto.	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
BONUS 3. Linki do plików z planami i wyliczeniami. Gotowe tabele z formułami.	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Czym jest mikro kurs?

W dzisiejszym świecie, gdy wszystko gna, a my gnamy wraz ze wszystkim, coraz trudniej jest znaleźć czas na pozyskanie nowej wiedzy. Każda osoba chcąca nauczyć się czegoś nowego ma coraz mniej czasu, co generuje wiele problemów, stresu i stwarza konieczność popełniania wielu wyrzeczeń.

Odpowiedzią na te problemy jest właśnie mikro kurs. Jest to skrypt, który zawiera esencję zdobytej przeze mnie wiedzy z ponad 10 letniego procesu rozwoju zawodowego w wielu branżach. Od kiedy zacząłem studia zaoczne, musiałem nauczyć się jak godzić ze sobą pracę na etacie, naukę i inne działalności zarobkowe oraz życie osobiste. Nie chciałem zrezygnować z żadnego z tych elementów.

Z racji, iż tematyką tego kursu jest zarządzanie sobą w czasie, opracowałem go w taki sposób, aby jego przerobienie nie zajęło Ci więcej niż 1-2 godziny. Pomyślisz sobie zapewne – nie mam 1-2 godzin wolnego czasu... cóż, kiedyś myślałem podobnie. Uważam jednak, że warto jest zainwestować te dwie chwile, po to, aby nauczyć się oszczędzać dodatkowych dziesięć i więcej godzin tygodniowo... czyż nie? W końcu czas i tak upłynie, a Ty albo pozyskasz tą wiedzę, albo nie.

O czym będzie ten kurs?

Właśnie o czasie będzie ten kurs, a raczej o lepszym i sprawniejszym zarządzaniu sobą w czasie. Poznasz tutaj wiedzę, którą zgromadziłem przez ponad 10 lat swojej pracy w różnych korporacjach, prowadzenia kilku biznesów oraz z dziesiątek przeczytanych książek na temat produktywności i zarządzania czasem.

Poznasz praktyczne aspekty zarządzania sobą w czasie. Nauczysz się wyłapywać momenty, w których zaoszczędzony przez Ciebie czas staje się dla Ciebie dostępny. Pokażę Ci jak oszczędzając 16 sekund każdego dnia jesteś w stanie zaoszczędzić kilka godzin rocznie – a takich czynności, przy których możesz zaoszczędzić kolejne sekundy=godziny jest w ciągu każdego dnia cała masa.

Poznasz też trochę teorii, bo i ona się nie raz przydaje. Znając zasady będziesz umiał wykorzystać je w praktyce, tworzyć lepsze analizy czasu i stawiać się co raz bardziej produktywny.

Dla kogo jest ten kurs?

Kurs jest skierowany dla tych osób, które są zdeterminowane by robić więcej w tym samym czasie. Jeśli czujesz że marnujesz swój czas, jesteś zbyt mało wydajny, mógłbyś robić więcej w tym samym czasie a jednocześnie nie wiesz jak to zrobić – to ten kurs jest właśnie dla Ciebie.

Zdajesz sobie sprawę, że nie masz czasu czytać dziesiątek książek, testować na sobie dziesiątek rozwiązań, sprawdzać nowych narzędzi do optymalizacji czasu. Spokojnie! Nie musisz – zrobiłem to za Ciebie, czytałem i testowałem na sobie. Teraz przedstawiam Ci to w skondensowanej wiedzy, tak abyś nie musiał... tracić czasu!

Kim jestem?

Na co dzień pracuję w międzynarodowej korporacji posiadającej ponad 55 zakładów produkcyjnych na całym świecie. Pracuję w międzynarodowym i multi-kulturowym środowisku prowadząc rozmowy z wieloma narodowościami. Negocjuję kontrakty, prowadzę przetargi, pozyskuje materiały produkcyjne i części do maszyn, niejednokrotnie z różnych zakątków świata. Dobrze wiem jak ważne jest dotrzymywanie terminów, ponieważ produkujemy w systemie ciągłym – 24/7. W strukturach mojej organizacji wdrażam również systemy optymalizacyjne takie jak LEAN, KAIZEN, czy 5S, jestem też trenerem wewnętrznym.

„Po godzinach” z powodzeniem rozwijam własny biznes. Jestem założycielem i właścicielem marki Drewnoluby (www.drewnoluby.eu), realizuję zlecenia, zatrudniam ludzi, pomagam w sprzedaży i promocji, pilnuję produkcji. Weekendami prowadzę wykłady na Wyższej Szkole Bankowej we Wrocławiu i Opolu. Mam czas na to wszystko i na życie prywatne, dla rodziny, przyjaciół, dla bliskich i dla siebie. Umiem zarządzać sobą w czasie. Chcę Cię tego nauczyć.

Dlaczego mam kompetencje, by mówić o zarządzaniu sobą w czasie?

Od kiedy zacząłem studia zaoczne, musiałem nauczyć się jak godzić ze sobą pracę na etacie, naukę i inne działalności zarobkowe. Pozyskiwana wiedza i doświadczenie z zakresu zarządzania sobą w czasie pozwoliły mi na szybkie awanse w strukturach firm, w których się znalazłem, a także na wyrobienie sobie w każdym z tych miejsc silnej marki osobistej.

Dzięki dobrej samoorganizacji nauczyłem się kompresować czas, uczyć się „w biegu” i tak organizować sobie pracę i dzień, aby nie tracić czasu na „przebrojenia” oraz na zbędny transport. A jeśli już o transporcie i ruchu mówimy – to są one jednymi z najczęstszych przyczyn marnotrawstw czasu w dużych korporacjach. Czy aby tylko tam? Nie sądzę!

Uważam, że praca na etacie pozwala nam przetrwać, a tylko to, co robimy po tych 8 godzinach jest wyznacznikiem czy będziemy w przyszłości bogaci, czy biedni. Pracuję na etacie z wyboru. Zawsze wybierałem organizacje w których mogłem się czegoś nowego nauczyć, rozwinąć się poznać nowych ludzi. Jestem też zwolennikiem stabilizacji. Nie ryzykuję w kwestiach ważnych dla swojego życia. Nie mam na to chęci i nerwów. Etat daje stabilizację ale i (a może przede wszystkim) stałe zasoby, które możesz inwestować we własny biznes.

Jakie mam wyniki?

Od lat traktuję siebie jako Spółkę Akcyjną. Adrian Prościak S.A. (brzmi wcale dobrze 😊). Ale nie zawsze tak było. Marnowałem bardzo dużo czasu, czasu, którego już nie odzyskam. Marnotrawstwo, do jakiego się wtedy dopuściłem skutkuje teraz tym, że każdego dnia muszę lepiej zarządzać sobą w czasie. Nie chcę zmarnować już ani jednej godziny życia więcej, a zatem:

- 33% swoich akcji (8h mojego czasu w ciągu doby) – sprzedaję swojemu pracodawcy za co miesięczne wynagrodzenie. Nie zarabiam wcale źle
- 25% akcji (6h) – to czas, który przeznaczam na sen – jeśli ktoś mówi Ci, że jesteś w stanie spać 4h i się wysypiać – uciekaj! Zajedziesz się w takim trybie bardzo szybko. 6h to minimum!
- 8% akcji (2h) – to czas na transport, jedzenie, ewentualne zakupy, jedzenie.

Powyższa analiza pokazuje, 66% mojego czasu przeznaczam na „Egzystencję” i zapewnienie sobie stabilności finansowej. 16 godzin dziennie. Robi się ciasno prawda? Nie powiedziałbym, ponieważ 8h, które zostaje mi każdego dnia to:

- To tyle samo co drugi etat
- Przez większość tego czasu zarabiam
- Potrafię uczyć się w tym samym czasie co pracuję
- Uczę się podczas transportu
- Gdy moje maszyny pracują, ja zajmuję się marketingiem, pisanie ofert, kursów, wykładów na studia
- Ten kurs w większości powstał w momentach, w których moje maszyny produkowały nowe zlecenia, a w całości w zaoszczędzonym czasie.
- Realizuję dziennie kilkanaście różnych zadań z mojej check-listy
- Weekendowo prowadzę zajęcia na uczelni wyższej
- Spotykam się z rodziną, bliskimi i znajomymi
- Mam czas na samorozwój, naukę, relaks

Dlaczego nie można zarządzać czasem, tylko sobą w czasie?

Bardzo wiele osób mówi o zarządzaniu czasem... jest to duży błąd. Czasem nie można zarządzać, ponieważ czasu mamy wszyscy tyle samo, nie mamy na niego wpływu, dlatego nie możemy nim zarządzać.

Mamy jednak wpływ na siebie i swoje zadania – tylko tym więc możemy zarządzać. Lepsze zarządzanie sobą w czasie to skutek wykorzystania wiedzy oraz narzędzi ułatwiających nam lepsze orientowanie się w naszych planach. To poświęcenie kilku godzin tygodniowo na planowanie i sprawdzanie rezultatów. To dobry plan i samodyscyplina w jego realizacji.

W tym mikro kursie pokażę Ci w jaki sposób zarządzam swoim czasem aby mieć czas na prowadzenie aktywnego życia zawodowego i towarzyskiego przy zachowaniu bardzo dobrych wyników i nie rezygnowaniu z czasu na sen czy dla siebie.