

Denboraren kudeaketa eta konpromisoa



HAUSNARKETAK

Bideoen eta autoebaluaketaren ondorioz
eginiko hausnarketa.

HAUSNARKETAK

Partekatu nahi genuena...

Denboraren harira:

- Zer da zure bizitzan garrantzitsuena? Zenbat denbora eskeintzen diozu?.
- Onartu dezagun ez dugula egin nahi dugun guztia egiteko denbora.
- Denbora urrea da. Bizitza bat eta bakarra da. Zer egingo duzu zure bizitzarekin? Zentzuz bete.
- Lehenik garrantzitsuena egin, bestela urgentea bilakatuko da edo ez du aurrera ateratzeko aukerarik
- Lehenestean nahi ta nahiezkoa da amore ematea. Guztiarekin ezin dugu.
- Benetan existitzen den denbora bakarra oraina da. Non duzu arreta?



Tolosatzen
Eskola Irekia

DENBORAREN KUDEAKETA?

“Nabarmena denarekin kontzienteki konpromiso bat ez den guztia inkontzienteki nabarmena ez denarekin konpromiso batean bilakatzen da”

Stephen Covey

Ez da erloju kontua.



Denbora ezin da kudeatu

Iparrorratza asuntu bat da.



Lehentasunak kudeatzen ditugu

EKINTZARI LOTUAK

- Epe motzean gai edo arazo ezberdinak konpontzen goazenean gauzak egiten eta lortzen ari garen sentrazioa dugu.. EKINTZA-EMAITZA
- Hormonala den fenomeno bat sortzen da, dopamina jaurtitzen dugu, oso eroso edo gustagarria den sentrazioak sortzen ditu, mendetasunera helduz.
- Orokorrean gauzak gu geu garrantzitsu edo baliagarri sentitzeko egiten ditugu. Benetan gauza horiek garrantzizkoak diren hala ez kontutan izan gabe.





Tolosatzen
Eskola Irekia

GARRATZITSUA DENA

- 1440 minutu ditugu egunero. Zertan inbertitu behar dituzu? Edo gastatu behar dituzu?
- Zure eguna zuzentzen duzu edo egunean zehar geratatzen denak zuzentzen zaitu?
- Gauzak sortzen joaten diren bezala hauei erantzuna ematen bazoaz benetan garrantzizkoak diren gauzak egin gabe geratuko
- Ezer ez da betiko. Ez bizi hiltzea joango ez bazina bezala.
- Zer da benetan garrantzitsua?
 - Bizitza pertsonalean
 - Lanean
 - Familiar/harremanetan

MATRIZ DE PRIORIZACIÓN

Matriz de Eisenhower

IMPORTANTE Y URGENTE Crisis Problemas acuciantes Proyectos con fechas de vencimiento, reuniones y preparaciones	IMPORTANTE Y NO URGENTE Preparación Prevención Clarificación de valores Planificación Creación de relaciones Desarrollo personal
URGENTE Y NO IMPORTANTE Interrupciones Emails Reuniones Asuntos inmediatos Actividades populares	NI IMPORTANTE, NI URGENTE Trivialidades Publicidad Algunas llamadas Acciones pérdida de tiempo

FILTROA PASATU

Eskaera eta eskeintzei modu kontzientean erantzuteko, denbora tarte bat sortu

Konprometitu aurretik eta ekintzera pasa baina lehen:

- Helburuteara gerturatzen nau/gaitu edo aldentzen nau/gaitu?
- Misioa betetzen laguntzen du?
- Balioekin bat dator?
- Urgentea da, garrantzitsua da?
- Urgentea bada baina garrantzitsua ez bada; ba al daukat/daukagu denbora nahikoa?

Buruarekin konprometitu eta ez bihotzarekin

3E-KIN KUDEATU



DENBORA KUDEAKETA

Momentuan egin
ala agendan
programatu
Post-it-ik ez
Zerrendarik ez



Do
it!

DENBORA KUDEATZEKO TEKNIKAK



IGELA JAN EZAZU

DENBORA KUDEATZEKO TEKNIKAK

CICLO **POMODORO** DE 2 HORAS DE TRABAJO



TRABAJO



DESCANSO

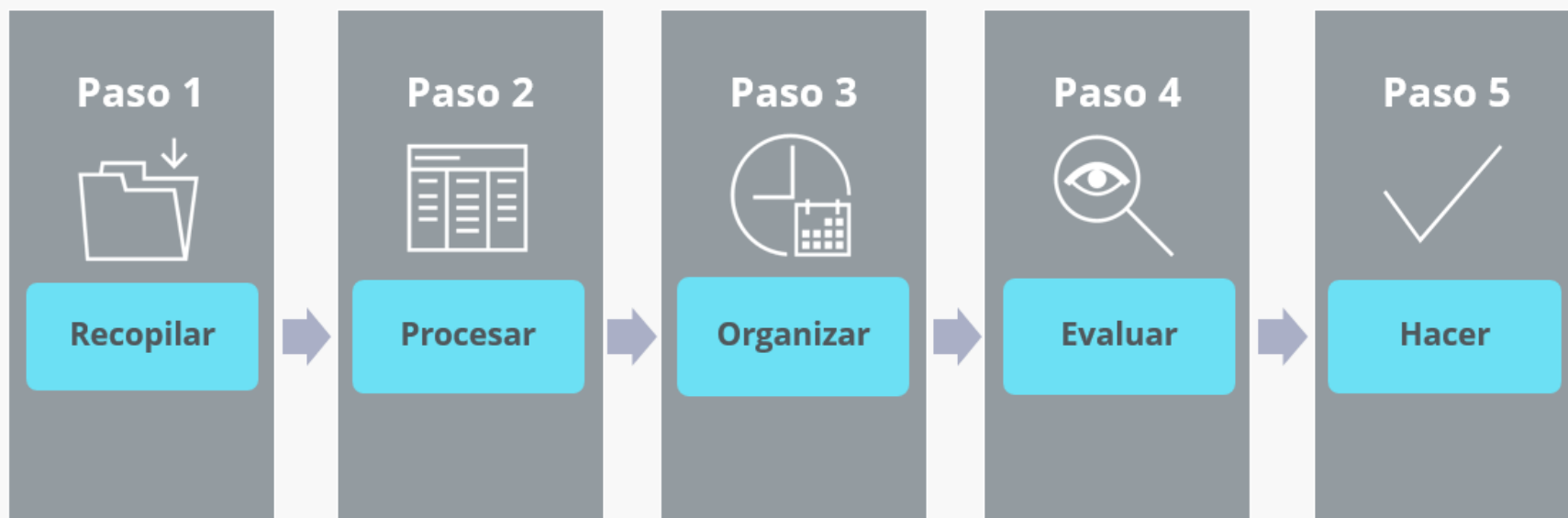
DENBORA KUDEATZEKO TEKNIKAK



DO IT TOMORROW

DENBORA KUDEATZEKO TEKNIKAK

Las 5 etapas del método Getting Things Done





Tolosatzen
Eskola Irekia

DENBORAREN LAPURRAK

Zerk lapurtzen dizu denbora?





Tolosatzen
Eskola Irekia

DENBORA LAPURRAK

- Zer nahi duzun argi ez
- EZ esaten ez jakitea
- Delegatzeko zailtasuna
- Prefekzionismoa
- Planifikazio falta
- Antolaketa eta orden falta
- Hitz egiteko gogoz datorren jendea.
- Telefonoa
- Emaila.
- Internet eta sare sozialak



Tolosatzen
Eskola Irekia

BILERA ERAGINKORRAK

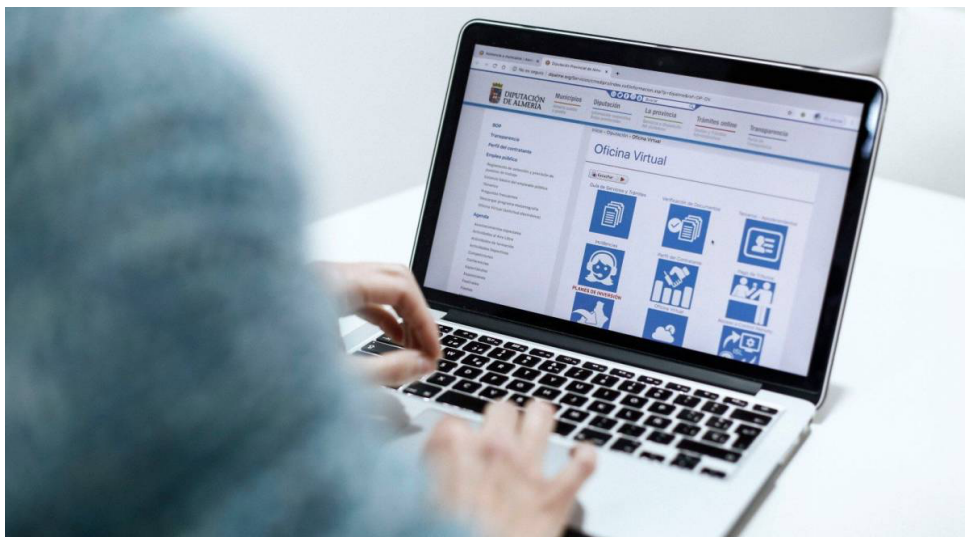


KRONOPROFILA

- Korrika dabilena
- Beste momentu baterako uzten duena
- Aurreratu egiten dena
- Gauza bat baina gehiago batera egiten dituen
- Puntuala
- Beti atzeratzen dena

Zein da zure profila? Zeintzuk dira abantaila eta galerak?

TELELANA.



1. Lanerako toki bat
2. Errutina bat ezarri eta tokia eta baliabideak aldeztu aurretik prestatu
3. Ordutegi bat
4. Lanera joateko bezala jantzi
5. Atsedena egin

6. Lankideekin kontaktua mantendu
7. Lehenetsiak jarri.
8. Segurtasun kopiak maiz egin
9. Motibazioa mantendu
10. Etxeko lanak alde batera utzi
11. Ez zaitez sukaldaria sarritan gerturatu janari edo kafearen bila

PERTSONA ARRAKASTATSUAK

HEZI

Esther Wojcicki



PERTSONA ARRAKASTATSUAK

HEZI

KONFIANTZA: gure beldurrak ez transmititu. Beraiek eurak izan ahal izateko beraien arriskuak jokatzeko utzi. Gu gara adibide, konfiantzaz erabakiak hartu eta beraiek ere egiteko gaitasunean konfiatu.

ERRESPETUA: beraien autonomiari. Beraian gaitasunak eta dohaiak indartzen lagundu, hauek direnak direla.

INDEPENDENTZIA: eurak beraien bizitza gobernatzen dutela sentitu behar dute, baita zailtasunetan ere, horrela autokontrola eta ardura ikasiaz.

ELKARLANA: sistema bezala elkarrekin lan egin. Elkar hitzegitera animatuz, baita arazoen aurrean eta erabakiak hartzeko garaietan.

ADEITASUNA: eskerrona eta barkamena. Besteen bizitza hobetzeko gogoia sustatu. Norberaz gain, besteen zerbitzura ere egon.



*“DENBORA EZ DA URREA, URREAK EZ DU
EZER BALIO.*

DENBORA BIZITZA DA”

José Luis Sampedro

**ESKERRIK ASKO ZURE PARTE
HARTZEAGAITIK.**



KONPROMISOA



KONPROMISOAK

- ✓ Etorkizuna eraldatzen dute. Suceden acciones nuevas
- ✓ Gure identitate publikoaren ezaugarri:
 - ✓ Besteenga eragin zuzen du nik konpromisoak bete ala ez betetzeak; nigan konfiatua daiteke ala ez?
- ✓ Koordinazioa errazten du eta ondorioz gure aukerak zabaltzen dira.
- ✓ Gure bizitzan lortzen duguna baldintzatzen dute.
- ✓ Gure harremanen kalitatea eta hauek nolakoak diren markatzen dute.

ESKAERAK

- Salmenten eboluzioaren txostena egin baherko litzateke.
- Arazo hau konpontzea ondo legoke.
- Fotokopiadora konpondu dezakezu?
- Beroa dago
- Txosten hau bukatzen lagundoko al zenidake?
- Bezeroa bisitzatzera laguntzea beharko nuke.

NOLA ESKATZEN DUGU?

ESKAERAK

KONPROMISOA

ESKAERA +
ONARTZEN
DENAREN
DEKLARAZIOA

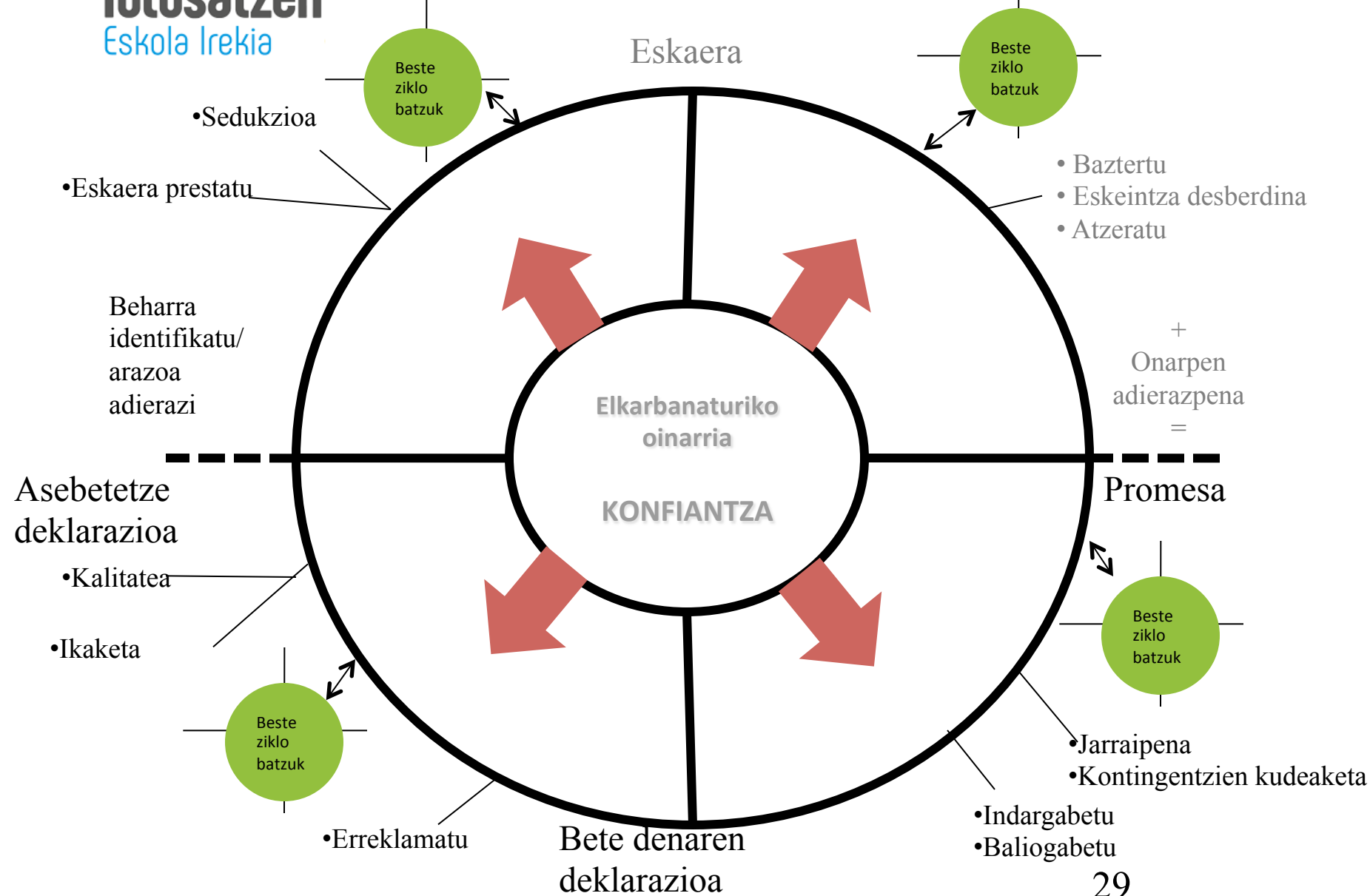
ESKEINTZA +
ONARTZEN
DENAREN
DEKLARAZIOA



KONPROMISOAREN ZIKLOA



KONPROMISOAREN ZIKLOA



EZ BETETZEA

NOLA SENTITZEN NAIZ NORBAITEK BERE
KONPROMISOA BETETZEN EZ DUENEAN? ETA, ZUK BETEZEN
EZ DUZUEAN?

Zer egiten duzu norbaitek bere
konpromisoa betzen ez duenean?

Ez dut ezer egiten:

- Ez naiz duin sentitzen
- Erresuminean sartzen naiz
- Kexuka hasten naiz

Erreklamatu egiten dut

Ikasteko aukera berriak irekitzen
ditut



ERREKLAMAZIOA

1- Zerbaitetan huts egin dugula uste dut; gauzak ez dira irten neuk uste nuen bezala. Nik zuk xx yy denboran egin behar zenuel uste nuen.

2- “Horrela al da?” “Zuk nola ikusten duzu?” “Zder gertatu da?”

3- Bion arteko ebaluaketa: azalpenak

4- Eta orain, zer egin dezakegu hau konpontzeko?”

- Eskatzen dizut
- » Erreparatzen duten ekintzak
- » Hurrengoan ez errepikatzeko ekintzak edo konpromisoa
- Zer iruditzen zaizu.....

BAI, EZ edo behar dena esan

- Erabaki kontzienteak hartu(tarte bat sortu)
- Arduraz konprometitzeko klabeak kontutan izan (zikloa)
- Burua hotz mantendu. Emozioak erregulatu.
- Komunikazio asertiboa:
 - Agresibidadearen eta pasibotasunaren arteko jarrera.
 - Mondu kontzientean azaltzea, modu argi, garbi, zuzenean eta errespetuz, zure iritzi, balore edota proposamenak garbi izanda.
 - Beldurra eta amorrua gainditzea beharrezkoa suertatzen da, autokonfiantzaz eta emozioak erregulatuz.

ASERTIBITATEZ KOMUNIKATZEKO TEKNIKA

1- *Entzun eta ukertzen duzula azaldu. Zintzo jokatzuz, benetan.*

"Ulertzen dut, ulertzen zaitut"

2- Askatasunez, lasai eta modu argian pentsatzen duzuna adierazi.

"Hala ere, ez nator bat zurekin (argudiatu)

3- Konbonbide alternatibo bat eskeini, bestearn beharrak zeintzuk diren ezagutu eta kontutan hartuz.

"horregaitik zera proposatzen dizut..."

Irekia egin behar zara besteak egin dezaken kontraproposamenera edota ezezkoa jasotzeko.

Beste une baterako utzi, adostasuna ezinezkoa bada eta denbora badago.

Zein zerikusi du koordinazio zikloak denboraren kudeaketarekin?



ESKERRIK ASKO.

