



ANALÝZA PRACOVNÍCH ČINNOSTÍ

CO BUDETE POTŘEBOVAT: papír, tužku a barevné fixy.

- 1.** Sepište si všechny pracovní aktivity, kterým se věnujete v horizontu jednoho týdne. Úplně všechny.
- 2.** Rozdělte pracovní úkoly do 3 skupin podle časové náročnosti. Aktivity, na které vynaložíte málo času si dejte například do kroužku, středně času si podtrhněte a hodně času například označte obdélníkem.
- 3.** Podívejte se na všechny aktivity a zeptejte se sami sebe, jestli vám toto rozřazení vyhovuje. Položte si otázku, jaký z tohoto rozložení aktivit máte pocit? Co jste si na základě takovéto analýzy uvědomili?
- 4.** Zamyslet se nad smysluplností těchto aktivit. Přiřadte k jednotlivým aktivitám tyto 3 kategorie.
vášeň – co z toho vás nejvíc baví
silné stránky – v čem uplatňujete váš potenciál
hodnoty – nakolik je to v souladu s vašimi morálními zásadami.
Vezměte si fixy a barevně si označte aktivity podle toho, do které kategorie spadají.
- 5.** Pokud jste živnostníci, přidejte si k označení ještě jednu kategorii, a to jsou peníze – můžete například použít toto označení (\$). Označte tak to, co vám doopravdy vydělává peníze.
- 6.** Zhodnoťte výsledek. Vidíte aktivity, u kterých se protínají všechny kategorie a ještě ikonka amerického dolaru? Tak v těchto pracovních aktivitách už pravděpodobně zažíváte svůj IKIGAI. Toto jsou aktivity, které vás nebudou tolik vyčerpávat. Ba naopak vám budou dodávat energii.



ANALÝZA PRACOVNÍCH ČINNOSTÍ

- 7.** Pokud jste tam takového průsečíky nenašli, tak se zkuste zamyslet nad ideálním řešením. Čemu byste chtěli věnovat víc, nebo naopak míň času? Co vám nedává žádný smysl, ale investujete do dané aktivitu většinu svého pracovního času? Kde vidíte příležitost víc uplatňovat svůj potenciál? Co by vám mohlo vydělávat víc peněz? Zkuste si prosím rozkreslit to ideální řešení tak, aby vyhovovalo vašim potřebám.

- 8.** Máte z tohoto rozvržení lepší pocit? Bavila by vás vaše práce v tomto rozložení víc? Co vám brání v tom, že takto budete pracovat?

- 9.** Naplánujte si jasné akční kroky. Co do kdy uděláte a změníte? Co můžete začít dělat sami?

- 10.** Přejděte k sepsání akčního plánu aktivit, se kterými potřebujete pomoc kolegů, rozhovor s šéfem atd.

- 11.** Položte si otázky:
Jaké akce uděláte do konce měsíce?
Jaké do konce čtvrtletí?
Kdo mi s tím může pomoci?
Jaké mohou být hlavní překážky a jaké by na ně mohlo být řešení?