

Az én titkos egy órám...

Nap nap mint nap rohangálunk az óvoda, iskola, és a munkahelyünk között. Ha lenne plusz egy órája, Ön mire fordítaná?



Az eltűnt idő nyomában

MIRE JÓ A TIME MANAGEMENT?

GILLER TAMÁS
vállalatirányítási szakértő



A nap mindenkinek egyaránt 24 órából áll, csak van, aki képes ügyesebben beosztani – kezdi Giller Tamás vállalatirányítási szakértő. – A jó hír, hogy az időgazdálkodás tanulható dolog, így tudatos tervezéssel azok is képesek úrrá lenni a felgyülemlett feladatokon, akik állandóan „be vannak havazva”.

– A legnagyobb gond, hogy sok ember nem is tudja pontosan megmondani, mivel megy el a napja, ezért hasznos, ha két-három napon keresztül félórás bontásban lejegyzeteljük, mit csináltunk reggeltől estig. Fontos az öszinteség, vagyis ha harminc percből húszat a Facebookon töltünk, azt is írjuk fel. Az ilyen jegyzetekből általában kiderül, hogy van egy csomó üresjáratunk. „Csak” elolvassunk egy cikket a neten, „csak” egy SMS-t küldünk a párunknak... A sok kicsi azonban sokra megy, az értékes tíz-húsz percek órákká állnak össze, aztán meg jön a kapkodás.

– Persze megesik, annyi a munka, nemhogy netezni, ebédelni sincs időnk. Állítsunk fel fontossági sorrendet! El kell döntenünk, mely feladatoknak van elsőbbsége, és ha kell, delegáljuk egy részét. Fontos, hogy tanuljunk meg nemet mondani. Ha amúgy is elúsztuk a teendőinkkel, ne vállaljunk el szíveségből olyan munkát, ami nem a mi dolgunk. Az időgazdálkodást terjesszük ki a szabadidőre is! Az utazással töltött perceket kiválóan lehet hasznosítani. Például összeírhatja előre a bevásárlólistát, így nem kell feleslegesen bolyongania a boltban. A kocsiban, vagy a tömegközlekedési eszközön utazva hallgathat nyelvoktató hanganyagot, így a tanulásra is jut ideje.

– Négy gyermekem van, reggel nyolctól este hatig dolgozom, ráadásul a kislányom éjjelente még rendszeresen felébred, ezért néha úgy érzem, összeesek a fáradtságtól. Ha akad egy kis szabadidőm, azt a családommal töltöm, süteményt sütök, játszótérre, színházba viszem a kicsiket. Ha kaphatnék egy pluszórát, aludnék, felhívnám a barátaimat, akikkel már régen beszéltem, és végre végigolvasnám a könyveket, amelyeket félbehagytam...

– Nyolctól négyig dolgozom, és bár még nincs gyermekem, rokonból, barátból rengeteg akad; velük munka-idő után szoktam találkozni. Bár a magamra fordítható idő tekintetében sokkal jobban állok, mint egy kisgyerekes anyuka, gyakran azon kapom magam, hogy hetek óta semmit se tettem a magam örömére. Egy éve elmentünk a párommal egy belvárosi wellness-központba, ahol volt relaxációs szoba, pezsgőfürdő és masszázs. Ha tehetném, oda látogatnék el újra egy órára.

ANNA
rádiós
vágó

– Hajnali négykor kelek, reggel hatra járok dolgozni, és nagyjából délre végzek. Szerencsésnek érzem magam, hogy ilyen a munkaidőm, így nem kell az utolsó pillanatban beesnem a lányomért az óvodába. De még így is előfordul, hogy a rendelkezésemre álló, déltől háromig tartó időintervallumban nem tudok mindent elintézni. Ha nyerhetnék magamnak egy órát, elmennék a kedvenc retrokávézómba. Az egész milió, a bútoroktól a csészéig a kislány koromat idézi. Imádok üldögelni a műbőrszékeken, nézni, ahogy a nyugdíjasok dominóznak, és kicsit belemerülni a saját gondolataimba. Ritkán ugyan, de azért előfordul, hogy tudok magamra időt szakítani, ilyenkor elszököm oda, mert nagyon feltölt.

MARIKA
program-
igazgató

ZSUZSA
jogtanácsos