



SAVAITRAŠTIS

Turinys:

- Kaip sutaupyti valandą darbo laiko kavai?
- Prezencijos menas I dalis
- Prezencijos menas II dalis: NLP - Efektyvi prezentacija
- Su gimimo diena
- Verslo galimybės ekonominės krizės metu
- Prisijunk prie mūsų!

→ KAIP SUTAUPYTI VALANDĄ DARBO LAIKO KAVAI?

Ingutė:

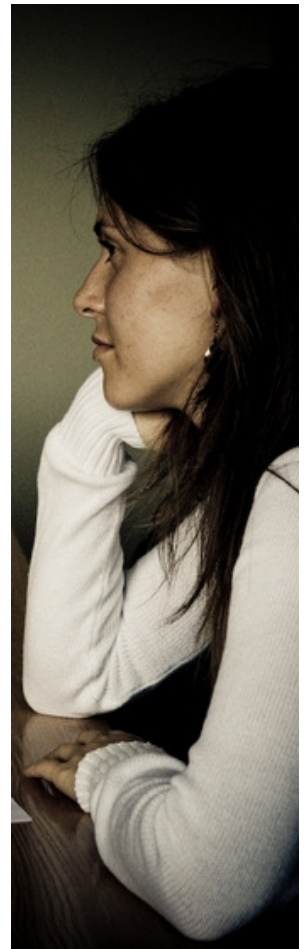
Gegužės 28 d. grupelė iš JVK dalyvavome Vytauto Gaidamavičiaus seminare „Kaip sutaupyti valandą darbo laiko kavai?“ Pasidalinsiu išgirsta informacija ☺

Nors daug kas buvo vienur ar kitur jau girdėta, tačiau kurtu lažybų, kad vis tiek daugelis nesame patenkinti savo laiko planavimu: amžinai atidėliojame rytdienai nemalonius darbus, nespėjame visko padaryti, ką buvome susiplanavę šiai dienai ☹ Todėl dar kartą prisiminti laiko planavimo principus manau buvo naudinga ☺

❖ Yra visokiųjų įdomių knygų, kuriose rasime patarimų, kaip per dieną sutaupyti 1 val. Pvz.: tuo pačiu metu praustis duše ir valytis dantis, skustis ar gerti kavą važiuojant į darbą kamštyje.. Bet gal kai kam galbūt prausimasis duše yra ne tik būtinas, bet ir malonus rytinis ritualas, kurio nesinorėtų daryti paskubomis ir dar tuo pačiu metu valytis dantis ☺ Taigi kiekvienam savo...

❖ Kitas patarimas – susirašyti darbus. Tačiau ne šiaip stulpeliu visus iš eilės, bet geriau tiesiai į kalendorių, kur yra surašytos valandos. Taip galėsime aiškiau įvertinti, kiek darbų per dieną suspėsime įveikti, o kam, ko gero, laiko pritruks. Tačiau meniškams žmonėms toks laiko planavimas, kai reikia save įsprausti į valandinius rėmus, gali labai nepatikti, nes jie labiau linkę dirbti pagal nuotaiką, įkvėpimą ☺

❖ Ne naujiena, kad mes pradžioje mieliau atliekame lengvesnius, ne tokius svarbius ir mažiau laiko reikalaujančius darbus. Tuomet jaučiamės laimingi, galėdami suplanuoti darbų sąrašą išbraukti kuo daugiau punktų ☺ Tačiau svarbūs darbai ir yra **svarbūs, todėl turi būti padaryti pirmiausia**, kad vėliau



netaptų skubiais darbais ir nebūtų atlikti paskubomis, nekokybiškai. Dėl to darbų sąrašė galime sužymėti raidėmis: A, B, C... darbus pagal svarbumą. A – patys svarbiausi darbai. Ir tuomet nedaryti B darbų, kol nebus padaryti visi A darbai, nedaryti C, kol nebus padaryti B ir t.t... (galime žymėtis ne raidėmis, o spalvomis: raudoni – svarbiausi, žali – mažiau svarbūs.. kiekvienam pagal skonį ☺).

❖ Visada per darbo dieną atsiranda trukdžių: tai kažkas paprašo skubiai padėti, tai netikėtas gero draugo pakvietimas nueiti išgerti arbatos... kaip gi atsisakysi ☺ Todėl labai svarbus patarimas mums, didiesiems maksimalistams ☺, planuoti tik 60% savo laiko, t.y. vietoj 10h, suplanuoti 6h laiko, nes tikėtina, kad vis tiek viską įvykdysime tik per 10h. O jei padarysime greičiau (pavyks atsispirti dienos trukdžiams), tuomet valio! Sutaupėme laiko kavai ☺

❖ Kai sąrašas svarbių darbų laaabaai ilgas, tuomet savęs paklausk: kas sugrius, jei aš numirsiu? Tuomet tai daryk pirmiausia.

❖ 2min. trukmės darbus atlik iš karto (staliuko rezervacija, trumpas e'mailas, gėlės palaistymas...), nes jo užrašymas į darbotvarkę, planavimas, perplanavimas užims daugiau laiko nei 2min ☺

❖ Ką naudoja Gaidamavičius darbe? Ats.: Laiko planavimo kvadrantas: skubūs – neskubūs, svarbūs – nesvarbūs darbai.

Šį kvadrantą aprašė S. R. Covey knygoje „7 sėkmės lydimų žmonių įpročiai“. Apačioje perbraižiau šį kvadrantą iš 161psl.

	Skubūs dalykai	Neskubūs dalykai
Svarbūs dalykai	I VEIKLA: Krizių sprendimas Neatidėliotinos problemos Terminuotos užduotys	II VEIKLA: Parengiamieji darbai Santykių kūrimas Naujų galimybių ieškojimas Planavimas, poilsis
Nesvarbūs dalykai	III VEIKLA: Trukdymai, telefono skambučiai Įvairūs laiškai, ataskaitos Įvairūs susirinkimai Einamieji reikalai Visokie kiti reikalai	IV VEIKLA: Smulkmenos, kasdieniniai darbai Įvairūs laiškai Įvairūs telefono skambučiai Laiką gaišinantys lankytojai Pramogos

Šią lentelę lektorius turi darbe ir klijuoja - perklijuoja kasdien spalvotus lapelius (post-it) su darbų sąrašu ☺

❖ Kitas asmeninis Gaidamavičiaus patarimas, kurį jis pats naudoja – stengtis dirbti vis mažiau valandų per dieną. Taip, save spausdami, išmoksime labiau pasirinkti svarbius darbus, bei kitas svarbus dalykas – išmoksime dirbti greitai.

❖ 10% svajojame apie ateitį, 80% darymas, veiksmai, 10% - darome išvadas. Tai reiškia – daugiau būti **čia ir dabar!**

❖ Grįžtant prie kavos... ☺ išmoksime mėgautis... pajauti skonį, poilsį, atsipalaidavimą... Neįjungti TV, neskaityti po ranka pasitaikiusio laikraščio, kai geriame kavą....!

Dar man patiko A. Karaliaus frazė: **mokymai ar perskaityta knyga atsiperka, jei tu išsineši nors vieną idėją.** Man šie mokymai buvo ne tik buvo pakartojimas jau girdėtų laiko planavimo patarimų, tačiau išsinešiau ir anksčiau negirdėtų idėjų, pvz.: **nedaryk darbo iš karto, gal jo išvis nereikės daryti.** Juk dažnai pasitaiko, kad kas nors staiga paprašo kažką būtina skubiai padėti padaryti, atseit, reikia ☺ Tačiau nereikia pulti daryti bet ko ☺

➔ Mokymų ciklas. **PREZENTACIJOS MENAS – I dalis**

Labai AČIŪ Eigirdui Žemaičiui 🌻 už pravestus mokymus! Tikimės dar susimatyti ☺

Tikėjomės kažkokių taisyklių, kaip padaryti taisyklingą tobulą prezentaciją, tačiau lektorius mums pateikė visai kitą – kūrybišką požiūrį į prezentaciją. Super!

Adomo įspūdžiai po mokymų:

Adomas 🌻 :

O, taip! 95% prezentacijų užknisa! O gal tai perdėta.... Visgi 99% prezentacijų užknisa! Kodėl? Gal nuobodžios ir ilgos?! Gal tiesiog blogos skaidrės?! O gal iš viso neaišku, ką norima pasakyti?! Paaiškėjo, kad PowerPoint yra BLOGIS (Edward Tufte)! Bullets... o jų geriau iš viso neminėti. Apple valdo! Jei netikit, pažiūrėkit Steve Jobs metinę Apple prezentaciją. Beje, naujausia - birželio 6 d. Tikrai verta dėmesio!

Atminkit, kad prezentacija, užrašai (notes) ir dalomoji medžiaga yra trys skirtingi dalykai su skirtingu turiniu! Dalomąją medžiagą pateikti tik po prezentacijos.



Klausimai sau ruošiantis prezentacijai:

- Kiek turite laiko?
- Kokia vieta?
- Kokiu paros metu?
- Kas Jūsų auditorija? (studentai ar senimas, mokslininkai ar verslininkai)
- Koks išsilavinimas?
- Ko jie iš manęs tikisi?
- Kodėl aš buvau pakviestas?
- Ką aš noriu, kad jie darytų?
- Kokios bus naudojamos vizualios priemonės?
- Tikslas?
- {taškas} Koks main point?

Pasiruošimas prezentacijai.

Prieš sėsdami prie kompiuterio, jau būkite pasidarę prezentaciją. Ją galima pasidaryti ant popieriaus lapo, baltos lentos, smėlio, tuščių handoutų bei susidėlioti su Post-it lapeliais.

Pagrindinė lektoriaus idėja: „See.feel.believe Design principai“. Prezentacija yra praktinė kūrybiškumo išraiška. Prezentacijai labai svarbus Dizainas.

Kiti patarimai:

- Paveikslėlis PILNU vaizdu ir aukštos kokybės.
- 2d estetiškai atrodo gražiau.
- Palikti daug tuščių erdvių.
- Vengti vaizdo triukšmo.

➔ Mokymų ciklas. **PRESENTACIJOS MENAS – II dalis: NLP - EFEKTYVI PRESENTACIJA**

Nesvarbu, ką kalbate, svarbu, kaip kalbate. NLP technikų pritaikymas kuriant efektyvią prezentaciją (kūno kalba, balsas, bendravimo struktūra, prieštaravimų valdymas, pasitikėjimo kūrimas ir kiti svarbus dalykai).

Seminaraž sudarys teorija ir praktika.

Mokymus ves Darjuš Tomaševskij. (certified Master Practitioner of NLP).

Registracija iki birželio 3d 12h: vaidisking@gmail.com. Dalyvių skaičius ribotas. Pirmenybė dalyviams, dalyvavusiems 1 dalyje. Jeigu neesate tikri, ar galėsite dalyvauti nesiregistruokite, nes kitaip sukliudysite patekti į seminarą tiems kas tikrai nori ir gali.

Laikas ir vieta:

Birželio 4 d. 18:30 Lietuvos Vaikų ir Jaunimo centre (Konstitucijos pr. 25, 215 auditorija).

➔ **SU GIMIMO DIENA gegužės mėnesį gimusią!**

Su praėjusiu gimtadieniu (gegužės 28 d.) sveikiname JVK valdybos narę **Justiną**



Volungėnaite !!

Justiną nuo JVK sveikina Mikas:

Mikas 🌻 :

Garsi Lietuvių rašytoja, Salomėja Nėris rašė:
Didžiais sparnais per amžius virti,
Ugny audringoj per amžius degti!
Geriau numirti, geriau numirti,
Negu jaunatvės sparnų netekti!

Tad, Justina, sveikina Tave visa šauni JVK kompanija ir linki per amžius virti ir niekada jaunatvės sparnų nepamesti! 😊



➔ Verslo diskusijos. **VERSLO GALIMYBĖS EKONOMINĖS KRIZĖS METU**

N-tą kartą pasikartosiu, kad JVK'iečiai ir jų draugai, besidomintys verslu, **kiekvieną antradienį 19h** renkasi verslo diskusijose. Kiekvieną kartą diskutuojame kitomis temomis. Temas pasirenkame patys. Tai, kas mums aktualu, įdomu, verta dėmesio.



Praeitą antradienį, 27 dieną, Gedo iniciatyva turėjom šią diskusijos temą: „**Lietuvos ekonominė krizė ir verslo galimybės jos metu**“.

Kad diskusijos būtų efektyvesnės, Gedas kai kuriems paskyrė atskiras šalis. Reikėjo pasidomėti, kaip tenai vyksta ekonominiai procesai, kokios ateities tendencijos. Ačiū



↑ Gedas, maštantis apie... naują verslą krizės metu ☺
O Gedą rengia: <http://www.kenvelorubai.lt/> !!!

Evaldui 🌻, Darjušui 🌻 ir Lukui 🌻 už pristatytas šalis!

Kadangi tema daugeliui pasirodė labai įdomi, buvo nuspręsta kitą antradienį, 3d, pratęsti diskusiją. Šįkart dėmesys bus kreipiamas į verslo galimybes krizės metu.

Taigi visus, kam dar ši tema įdomi, kviečiame prisijungti! Nebūtinai turite būti JVK narys. Naujos idėjos, nauji žmonės visada diskusijas padaro tik įdomesnes!

Apie savo dalyvavimą Jums reiktų pranešti Darjušui (diskusijų organizatoriui): darjus@elita.lt. Bei iki susitikimo pasiskaityti šia tema straipsnių (pvz.: kokie verslai klestėjo krizės metu kitose šalyse).

Iki!

➔ Prisijunk prie mūsų!

Tave domina verslumai, kaip tapti sėkminga asmenybe? Nori įdomių mokymų, susitikimų su lyderiais, tačiau neturi bendraminčių? Jaunimo verslo klubas kviečia Tave į savo ratą, kur tu galėsi tai įgyvendinti!

Jei manai, kad mes viską padarysim už Tave, šis klubas ne tau.

Jei pats norėsi, aktyviai dalyvausi, siūlysi, organizuosi, Tau čia patiks!

Kaip tapti klubo nariu?

1. Užpildyti kandidato anketą;
2. Įteikti įgaliojamam klubo asmeniui arba atsiųsk el.paštu;
3. Įsitraukti į klubo veiklą;
4. Aktyviai dalyvauti;
5. Siūlyti idėjas;
6. Tu jau narys!!!

Jei esi iš Kauno, anketos teiraukis paulius@verslus.lt, kiti – inga@verslus.lt.

Ingutė 🌻 :

inga@verslus.lt

P.S. nuo šiol Savaitraštį bandysime leisti tvarkingai, kaip ir kažkada buvo... ☺ - vasarą tai bus kas antrą pirmadienį. Gražios vasaros pradžios ir iki susirašymo!!!