

## **Kreatywne planowanie efektywnego dnia** **- skrót warsztatu -**

Jest to skrót 1.5 godzinnych warsztatów opracowanych i przeprowadzonych przez dr inż. Wojciecha ŁAPKĘ na warsztatach Inżynierii Kreatywności dla doktorantów Politechniki Poznańskiej w latach 2011/2012.

### **Wprowadzenie**

Przebieg zdarzeń w kolejnych dniach życia każdego z nas różni się od siebie, zatem nie można podać jedyne przepisu na dobrze zaplanowany dzień. Jednakże w najogólniejszej postaci można wszystkim nam uświadomić, jakie są istotne czynniki wpływające na efektywność w naszym dniu roboczym, edukacyjnym lub tzw. "dniu wolnym". Dlatego w kreatywnym planowaniu efektywnego dnia pod uwagę w pierwszym przybliżeniu weźmiemy właśnie te trzy rodzaje dni naszego życia. Intencją autora podjętego tematu jest chęć zwrócenia uwagi na fakt, iż w celu kreatywnego planowania efektywnego dnia należy przede wszystkim **kierować się odczuciami** i sygnałami, których dostarcza nam umysł i ciało. Stąd biorą się psychofizyczne możliwości człowieka, które będą w pełni wykorzystane jeżeli właściwie będziemy wykorzystywali i traktowali nasze ciało i umysł.

### **Wskazówki do planowania kreatywnego i efektywnego dnia**

*Właściwe zarządzanie czasem jest ważne nie tylko dla dyrektorów czy menedżerów, lecz dla każdego z nas, gdyż w pełni pozwala wykorzystać czas przeznaczony na karierę zawodową i życie prywatne<sup>1</sup>.*

W materiałach pomocniczych nakreślone są wybrane elementy **zarządzania czasem**, jak np. **określanie celów i planowanie czasu**. Przedstawione są podstawowe zasady i reguły planowania czasu, jak np. **reguła podstawowa (60/40)**, która mówi, iż należy zaplanować tylko określoną część czasu pracy, według doświadczenia tylko 60%. Nieprzewidziane wydarzenia, zakłócenia (pożeracze czasu), osobiste zainteresowania i potrzeby wymagają pozostawienia niewypełnionego, wolnego czasu. Rozkład czasu powinien składać się z trzech bloków: **1)** ok. 60% czynności zaplanowane, **2)** ok. 20% czynności nieoczekiwane (rezerwa czasu i czynności, których nie sposób zaplanować) **3)** ok. 20% na czynności spontaniczne (zadania kierownicze, czas aktywności twórczej).

Przechodząc do **organizacji dnia**, które jest meritum podjętego tematu warsztatu, należy zwrócić uwagę, iż **sprawność psychofizyczna** każdego człowieka podlega określonym wahaniom zgodnym z jego naturalnym rytmem. Mówi się zazwyczaj o „rannych ptaszkach”, „spiochach” albo „nocnych markach”. Ludzie określanymi przez naukowców o „wczesnym rytmie” szczególnie wydajnie mogą pracować rano, natomiast po południu są już zmęczeni i potrzebują wczesnego zakończenia pracy. Osoby o „późnym rytmie” dochodzą do siebie dopiero przed południem i pracują potem najchętniej do wieczora a nawet do późna w nocy. Żaden z tych podstawowych typów nie pracuje **lepiej lub gorzej, ale inaczej**. Ich dzienna sprawność osiąga wyżej i niżej o różnych porach.

### **Podsumowanie**

Planowanie efektywnego i kreatywnego dnia jest procesem zmiennym, podlegającym poprawom i ulepszeniom na skutek zebranych doświadczeń. Dlatego wskazane jest, aby cały czas stosować techniki kreatywnego myślenia. Przeprowadzane 1,5 godzinne zajęcia warsztatowe wskazują uczestnikom kierunek i być może zainspirują do szerszego rozwiązania problemu efektywnego i kreatywnego dnia.

---

<sup>1</sup> Szewczuk M., *Zarządzanie czasem*, Internet, <http://czas2003.webpark.pl>, 2003.