

Týdenní schůzka sám se sebou

*„Úspěch je souhrn malého úsilí opakovaného den za dnem.“
- Robert Collier*

Ohlédnutí za minulým týdnem (10 minut)

- Co byly mé tři nejdůležitější úkoly a jak jsem je zvládl?
- Jaké aktivity mě nejvíce posunuly vpřed a které byly zbytečné?
- Jaké překážky mi bránily v efektivní práci a jak se jim mohu příště vyhnout?

Stanovení priorit na příští týden (15 minut)

- Jaké tři úkoly jsou pro mě nejdůležitější splnit příští týden?
- Jak si tyto úkoly mohu rozkouskovat do menších částí, aby mi každý blok zabral max. 1 hodinu?
- Kdy si vytvořím „nerušené bloky“ pro práci na klíčových úkolech?

Work-life balance (10 minut)

- Kolik času chci tento týden věnovat práci vs. osobnímu životu?
- Jak mohu lépe regenerovat a udržet si energii během týdne?
- Mám v kalendáři naplánované i věci, které mi dělají radost?

Akční plán (5 minut)

- Jaký je můj první krok hned po této schůzce?
- Co udělám jinak, abych byl příští týden produktivnější?

Měsíční schůzka sám se sebou

*“Velké věci se dějí, když se malé věci dělají správně.”
– John Wooden*

Reflexe posledního měsíce (20 minut)

- Jaké tři největší úspěchy jsem za poslední měsíc dosáhl?
- Jaké výzvy mě potkaly a co jsem se z nich naučil?
- Jak jsem využil svůj čas a kde jsem ho mohl lépe investovat?

Analýza oblastí života (20 minut)

- Na stupnici 1-10, jak jsem spokojený s jednotlivými oblastmi života?
- Kde cítím největší nespokojenost a co mohu udělat pro zlepšení?
- Jaké návyky mi pomohly a které potřebuji změnit?

Plánování na příští měsíc (30 minut)

- Jaké 3 hlavní cíle si stanovím na příští měsíc?
- Jaké kroky mohu podniknout každý týden, abych je splnil?
- Jaké nové dovednosti nebo znalosti chci získat?

Osobní pohoda a rozvoj (15 minut)

- Co mě v posledním měsíci bavilo a dodalo mi energii?
- Jak mohu lépe zvládat stres a udržet si vnitřní pohodu?
- Jaká kniha, kurz nebo inspirace mi může pomoci v růstu?

Čtvrtletní schůzka sám se sebou

*„Nejlepší způsob, jak předpovědět svou budoucnost, je ji vytvořit.“
– Peter Drucker*

Hodnocení čtvrtletí (30 minut)

- Které tři věci mě posunuly nejvíce dopředu?
- Jak se moje výsledky liší od toho, co jsem si na začátku čtvrtletí představil?
- Co jsem zanedbal a jak to napravím v dalším období?

Revize dlouhodobých cílů (45 minut)

- Jsou mé roční cíle stále relevantní?
- Co mi dává smysl a přináší radost?
- Jak se cítím ohledně svého profesního i osobního růstu?

Plánování na další čtvrtletí (45 minut)

- Jaké jsou mé 3 klíčové milníky na další čtvrtletí?
- Jak mohu zlepšit své pracovní a osobní návyky?
- Jaké zdroje, lidi nebo kompetence potřebuji ke splnění cílů?