

# Zen To Done

Kód kurzu: ZTD1

Kurz Zen To Done, jako jedné z metod time managementu, poskytuje ucelený systém 10 návyků potřebných ke zvýšení osobní produktivity spolu s návodem, jak tyto návyky uvést do života. Na základě těchto návyků je pak možné se soustředit na to důležité bez zbytečného vyrušování a stresu.

## Pro koho je kurz určen

Každému, kdo chce žít plný a spokojený život bez zbyteného stresu.

## Co vás naučíme

Cílem školení je:

- Porozumět tomu, co je to být produktivní
- Porozumění 10 klíčovým návykům
- Porozumění způsobu zavedení jednotlivých návyků do života

Přínosy

- Zvýšení osobní produktivity
- Snížení stresu v každodenním životě
- Vybalancování jednotlivých oblastí života

## Studijní materiály

Materiály lektora pro dané téma.

## Osnova kurzu

Úvod

- Osobní produktivita
- Kontext ZTD
- GTD
- 7 návyků

10 návyků ZTD

- Shromáždit
- Třídít
- Plánovat
- Udělat
- Zjednodušovat systém
- Uspořádat
- Revidovat
- Minimalizovat
- Automatizovat
- Dělat, co mám rád

Zavádění návyků

- Přijmout závazek
- Procvičováním zautomatizovat
- Motivovat se
- Sledovat a zaznamenávat pokrok
- Hledat podporu v okolí
- Odměnit se za každý úspěch
- Soustředit se
- Přijmout pozitivní přístup

Praktická cvičení

### GOPAS Praha

Kodaňská 1441/46  
101 00 Praha 10  
Tel.: +420 234 064 900-3  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

### GOPAS Brno

Nové sady 996/25  
602 00 Brno  
Tel.: +420 542 422 111  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

### GOPAS Bratislava

Dr. Vladimíra Clementisa 10  
Bratislava, 821 02  
Tel.: +421 248 282 701-2  
[info@gopas.sk](mailto:info@gopas.sk)



Copyright © 2020 GOPAS, a.s.,  
All rights reserved