

## **TIME MANAGEMENT PRO PRÁCI A ŽIVOT**

Markéta Veljačiková

Centrum dalšího vzdělávání, Přírodovědecká fakulta, Charles University, Praha, Czech Republic  
Center of Further Education, Faculty of Science, Charles University, Prague, Czech Republic

Den má pouhých 24 hodin denně. Jak využít tento čas a být co nejvíce produktivní? Nejde jen o to, jak lépe plánovat a organizovat svůj čas, ale také jak si určit cíle, jaké stanovit priority a jak se motivovat a nastartovat, když je to potřeba. Promyšlený rozvrh času a energie umožní najít rovnováhu mezi prací a osobním životem. Zlepšuje osobní efektivitu a celkovou spokojenost.