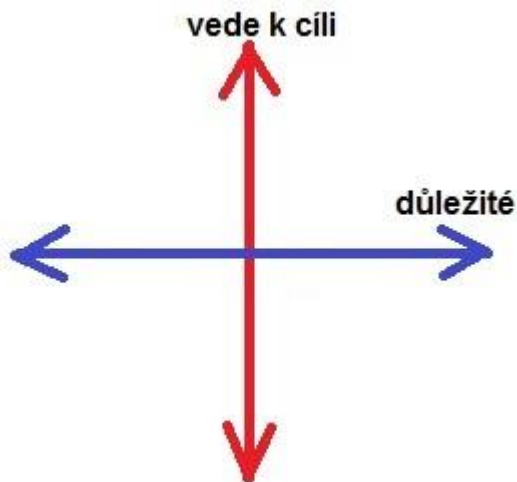


Nástroj pro rozhodování: Kvadrant důležitosti a cílů

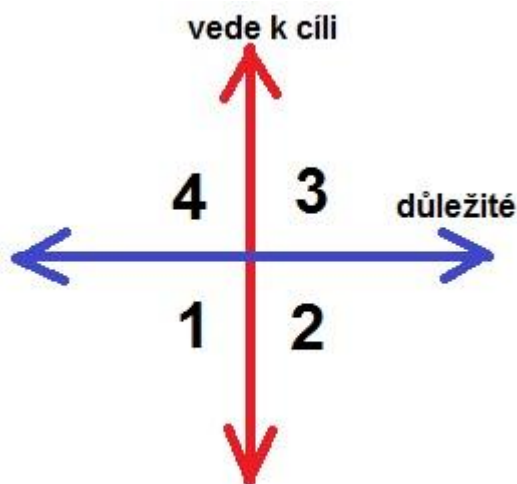
Představuji jednoduchou pomůcku, která může hodně efektivně a přitom rychle k osobní orientaci v aktivitách, které jsou přede mnou. Někdy právě rychlá orientace je zásadní pro to, čemu budu věnovat svůj čas a jak efektivně tento čas bude využit.



Nástroj předpokládá, že mám nějaký dlouhodobější cíl. Tím může být třeba kariéerní postup nebo zlepšení zdravotního stavu nebo zvýšení sebejistoty. Druhým předpokladem je, že jsem schopen své aktivity posoudit z hlediska důležitosti. Důležitost vnitřní i vnější - to jak sám podkládám věc za důležitou i to jakou důležitost jí přiřkládá mé okolí.

Nástroj je skutečně jednoduchý, stačí tužka a papír. Po nějaké zkušenosti je pak možné totéž zpracovat jen v hlavě v představách. Nejprve ale doporučuji toto vyzkoušet na reálných věcech s papírem. Může to vést k velmi rychlému vyjasnění priorit. Nejde ale jen o priority. K některým činnostem potřebujeme veliké zdroje, které můžeme spotřebovat na činnostech, které tolik zdrojů nepotřebují. Pak se stane, že uděláme spoustu toho, co není důležité a důležité věci nevládneme. Třeba si na ně někdy pak uděláme čas, ale už nám na ně nezbude dostatek energie, vnitřní síly.

zdroje, které můžeme spotřebovat na činnostech, které tolik zdrojů nepotřebují. Pak se stane, že uděláme spoustu toho, co není důležité a důležité věci nevládneme. Třeba si na ně někdy pak uděláme čas, ale už nám na ně nezbude dostatek energie, vnitřní síly.



Jedna osa značí důležitost, druhá skutečnost, zda daná věc vede k cíli. Díky tomuto rozdělení vznikají čtyři kvadranty. Kvadranty označíme číslicemi, aby následný popis byl co nepřehlednější.

Kvadranty 2 a 3 označují důležitost činnosti, kvadranty 1 a 4 ne tak důležité. Doprava důležité, doleva ne. Důležitost znamená určitý tlak, nutnost vynakládat energii. Proto tyto činnosti nám energii ubírají. Musíme na ně vynaložit volní úsilí, zapojit svoji vůli, naplnit potřebu důležitosti. Naplňování důležitosti znamená zvyšování prestiže a vlastní důležitosti třeba v pracovním zařazení nebo v kolektivu.

Kvadranty 3 a 4 to, co vede k cíli a 1 a 2 to, co k cíli nevede. Nahoru k cíli, dolů od cíle. Nedůležité věci a to, co nevede k cíli nemusí být zbytečnosti, nepodstatné věci. Zde jen hodnotíme činnost z hlediska jednoho cíle, ke kterému směřujeme. Vedení k cíli je postupem správným směrem. Znamená to, že budu spokojen se dnem, týdnem, když se podívám zpět, co jsem udělal. Naplňováním směřování k cíli roste moje sebevědomí, sebeuvědomění na cestě, kterou jsem si zvolil. Jedná se především o vnitřní růst, růst podle mých osobních priorit. Naopak důležitost znamená spíše vnější růst, výsledek, které mohou ohodnotit druzí.

Kvadrant 1. Není to důležité a nesouvisí se sledovaným cílem

Z hlediska mého zaměření to není zajímavá činnost. Zajímavé na ní ale je to, že to může být relaxace, odpočinek. Tím, že na ní není nálepka důležitosti může mě dodávat energii, sílu a odhodlání. Může to být cokoli sportovního, zájmového. Třeba zahrádka, kultura, návštěva.

Kvadrant 2. Důležité věci, které nevedou k cíli

To je největší past, do které můžeme spadnout. Mohu mít pocit, že pořád dělám něco důležitého. Něco, co je třeba udělat. Ale vlastně mě to od cíle vzdaluje. Bere mi to čas a energii k tomu, co je pro mě osobně důležitější, co směřuje k cíli. Tím, že tomu dám nálepku "důležité" současně mi to odčerpává energii. Když budu dělat několik takovýchto důležitých věcí, nebudu pak mít na to se věnovat tomu, co k cíli vede. Celý den budu dělat, ale výsledek žádný. To může vést ke frustraci a ke ztrátě sebevědomí. Typické je vyřizování emailů, kontaktů, zařizování nejrůznějších věcí v době, kdy mám energii a mohl bych ji věnovat něčemu, co potřebuji více.

Kvadrant 3. Toto je důležité a současně vede k cíli

Pozor na pas dát si sem téměř všechno. Zde by měly být jen ty činnosti, které jsou pro můj cíl klíčové. Nejdůležitější. Když tady bude moc věcí, musím zvýšit měřítko "důležité" na "nejdůležitější". To, co mě nejvíce posune vpřed. To, kde by mohla nastat zácpa, protože na tom více věcí závisí. Současně tady by měly být věci, které jsou dosažitelné a krátkodobější. Třeba použít postupné cíle pro ty větší. Stačí málo, ale vytrvale. Nespoléhat na to, že někdy příště budu mít dostatek času. Malinko pokročit musím dnes. Věci v ostatních kvadrantech se mohou chápat jako příprava na tuto oblast. Když se mi nebude dlouhodoběji v tomto kvadrantu postupovat, dojde buď ke ztrátě motivace nebo i cíle samotného. A pak k rezignaci a snížení sebevědomí. Proto je tato oblast klíčovou a musím jí vyčlenit ten nejlepší čas dne. Nejlépe jimi hned ráno začít.

Kvadrant 4. Nedůležité věci, které vedou k cíli

To je velmi zajímavý kvadrant. Jsou to věci, které dělám bez velkého úsilí. Nemají nálepku "důležité", ale směřují k cíli. Plním svůj cíl a ještě přitom čerpám energii. Asi by bylo ideální přecházet jen mezi 3. a 4. kvadrantem. Asi to ale prakticky nejde, odříznuli bychom se od reálného světa. Svým způsobem tento kvadrant je nejučinnější oblastí mého fungování. Nečerpám "důležitou" energii. Jedu na nižší hladině energetické spotřeby. Typicky tato oblast je prací v hladině alfa, nebo jinými slovy "na vlně", FLOW, či jak to nazveme. Není to ale vyhrazeno jen umělcům a vědcům, kteří se ponoří do svého oboru. Možná tento kvadrant znamená i změnu mě samotného, ze stavu kdy "musím", tedy "je to důležité" ke stavu "chci", tedy "není to tak důležité, ale udělám to protože to udělat chci". To, co dělám, mě mění a rostu společně se svými cíli.

Koncept kvadrantů mě vede k myšlence, že by bylo dobré si během dne udělat z každého kvadrantu něco. A třeba nerozdělovat den na kvadranty nebo se rozhodovat, že teď dnes budu dělat jen to důležité pro mé cíle. To stejně dlouho nevydržím. Ale rozdělovat velmi pečlivě dobu dne, kdy se čemu věnuji. Zjistit sám na sobě, kdy jsem nejučinnější a přesně tuto dobu věnovat tomu klíčovému. A pak když vím, že nějaká doba je jaksí plonková z hlediska tvůrčí činnosti, tak ji věnovat třeba vyřizování emailů či jiné rutinní činnosti. Neodkládat to nejpodstatnější až na čas, který k tomu není vhodný.

Obdobné kvadranty mohou být: směřuje k cíli kontra chci to udělat, důležité kontra chci to udělat.

Luděk Bouška, 333coaching.com, březen 2013