

Plánovací kalendář na rok 2020

Nejúžasnější projekt, na kterém pracujete, jste VY!

Měsíc	Dny v týdnu							Týden		Dekáda		Měsíc			Čtvrtletí	
	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	číslo	prac. dnů	číslo	prac. dnů	číslo	pracovních		dnů	hodin
													dnů	hodin		
LEDEN	6	7	8	9	10	11	12	2	5	1	7	1	22 +1*	176 184**	I.	64 +1*
	13	14	15	16	17	18	19	3	5	2	6					
	20	21	22	23	24	25	26	4	5	3	9					
	27	28	29	30	31			5	5							
						1	2	5	-							
ÚNOR	3	4	5	6	7	8	9	6	5	4	6	2	20	160	512 520** (8 hod.)	64 +2*
	10	11	12	13	14	15	16	7	5	5	8					
	17	18	19	20	21	22	23	8	5	5	8					
	24	25	26	27	28	29		9	5	6	6					
BŘEZEN	2	3	4	5	6	7	8	10	5	7	7	3	22	176 487,5** (7,5 hod.)	II.	61 +4*
	9	10	11	12	13	14	15	11	5	8	8					
	16	17	18	19	20	21	22	12	5							
	23	24	25	26	27	28	29	13	5	9	7					
	30	31						14	2							
DUBĚN	6	7	8	9	10	11	12	15	4	10	7	4	20 +2*	160 176**	III.	61 +4*
	13	14	15	16	17	18	19	16	4	11	5					
	20	21	22	23	24	25	26	17	5	12	8					
	27	28	29	30				18	4							
KVĚTEN	4	5	6	7	8	9	10	19	4	13	4	5	19 +2*	152 168**	IV.	62 +4*
	11	12	13	14	15	16	17	20	5	14	8					
	18	19	20	21	22	23	24	21	5	15	7					
	25	26	27	28	29	30	31	22	5	15	7					
	1	2	3	4	5	6	7	23	5	16	8					
ČERVEN	8	9	10	11	12	13	14	24	5	17	7	6	22	176	487,5** (7,5 hod.)	157,5**
	15	16	17	18	19	20	21	25	5							
	22	23	24	25	26	27	28	26	5	18	7					
	29	30						27	2							

Měsíc	Dny v týdnu							Týden		Dekáda		Měsíc			Čtvrtletí	
	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	číslo	prac. dnů	číslo	prac. dnů	číslo	pracovních		dnů	hodin
													dnů	hodin		
ČERVENEC	6	7	8	9	10	11	12	2	3	19	7	7	22 +2*	176 184**	III.	176 184**
	13	14	15	16	17	18	19	29	5	20	6					
	20	21	22	23	24	25	26	30	5	20	6					
	27	28	29	30	31			31	5	21	9					
						1	2	31	-							
SRPEN	3	4	5	6	7	8	9	32	5	22	6	8	21	168	512 528** (8 hod.)	64 +2*
	10	11	12	13	14	15	16	33	5	23	8					
	17	18	19	20	21	22	23	34	5							
	24	25	26	27	28	29	30	35	5	24	7					
	31							36	1							
ZÁŘÍ	7	8	9	10	11	12	13	37	5	25	8	9	21 +1*	168 176**	480 495** (7,5 hod.)	168 176**
	14	15	16	17	18	19	20	38	5	26	6					
	21	22	23	24	25	26	27	39	5	27	7					
	28	29	30					40	2							
								40	2							
ŘÍJEN	5	6	7	8	9	10	11	41	5	28	7	10	21 +1*	168 176**	IV.	168 176**
	12	13	14	15	16	17	18	42	5	29	7					
	19	20	21	22	23	24	25	43	5	30	7					
	26	27	28	29	30	31		44	4							
								44	-							
LISTOPAD	2	3	4	5	6	7	8	45	5	31	7	11	20 +1*	160 168**	62 +4*	160 168**
	9	10	11	12	13	14	15	46	5	32	7					
	16	17	18	19	20	21	22	47	4							
	23	24	25	26	27	28	29	48	5	33	6					
	30							49	1							
PROSINEC	1	2	3	4	5	6	6	49	4	34	8	12	21 +2*	168 184**	465 495** (7,5 hod.)	168 184**
	7	8	9	10	11	12	13	50	5							
	14	15	16	17	18	19	20	51	5	35	6					
	21	22	23	24	25	26	27	52	3							
	28	29	30	31				53	4	36	7					

Rok má 251 pracovních dnů, tj.: 2008 (8 hod.) pracovních hodin, 1882,5 (7,5 hod.) pracovních hodin.

* Placený svátek

** Fond pracovní doby včetně placených svátků

Pracovních dnů:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Počty hodin:	8	16	24	32	40	48	56	64	72
	7,5	15	22,5	30	37,5	45	52,5	60	67,5

CÍL

Co chcete dosáhnout?

Je cíl pozitivně formulován?

Je cíl konkrétní?

Jaký vliv na váš cíl máte?

Jak to vypadá, když jste úspěšní? Co tam vidíte, slyšíte, cítíte? (vizualizujte)

Když tam jste, jak to zlepšilo váš život?

Jak poznáte, že jdete správnou cestou?

Čeho, kdy, kde a s kým chcete dosáhnout?

Jaké byly důležité milníky? Jaký je první krok?

Jak moc chcete cíl dosáhnout (1 - 10)?

REALITA

Co se nyní děje?

Co, kdo ovlivňuje situaci přímo a nepřímo?

Co funguje dobře A jaké jsou dopady na ostatní?

Jaké překážky musíte překonat?

Co jste ještě neudělali? Jaké to mělo účinky?

Co potřebujete?

O co opravdu jde?

**OTÁZKY GROW K SEBEKOUČOVÁNÍ
PRO VÁS OD JANY**

MOŽNOSTI

Jaké máte nápady řešení?

Co ještě můžete udělat?

Co kdybyste měli neomezené prostředky?

Co vám poradí znalec?

Co ještě?

Jaké jsou plusy a mínusy návrhů?

VŮLE

Co konkrétně uděláte?

Jaký bude váš první krok?

Kdy přesně ho uděláte?

Co to může zhatit? Jak to ošetříte?

Jakou potřebujete podporu?

Jaká je vaše chuť to udělat?

Pokud je menší než 80 %, co ji zvýší o 10 %?

ING. JANA ONDERKOVÁ, ACC

lektor, mentor, kouč změny

j.onderkova@gmail.com

www.janaonderkova.cz

+420 602 220 485

