Holky z Marketingu

# Vracím se zpátky do práce:
Jak na to?

# Aneta Martinek

Co-Founder & CEO #HolkyzMarketingu

Co-Founder #HolkyzByznysu

Autorka knihy Organizační porno: Měj život ve svých rukou a Holky to chtěj taky, spoluautorka Organizačního deníku

Komunita pro čtenáře osobního rozvoje Anys Bookclub



# Jak se soustředit?

# Co nám nepomáhá

- Multitasking není silná stránka.
  - Zabere více času než řešit po jednom.
  - Častější chybovost.
  - Ztráta až 40 % produktivity.
- Kultura online dostupnosti.

## Jak se soustředit?

#HzM

# Hluboká práce

- Hluboká práce je stav nerušeného soustředění a využití kognitivního zdroje na maximum.

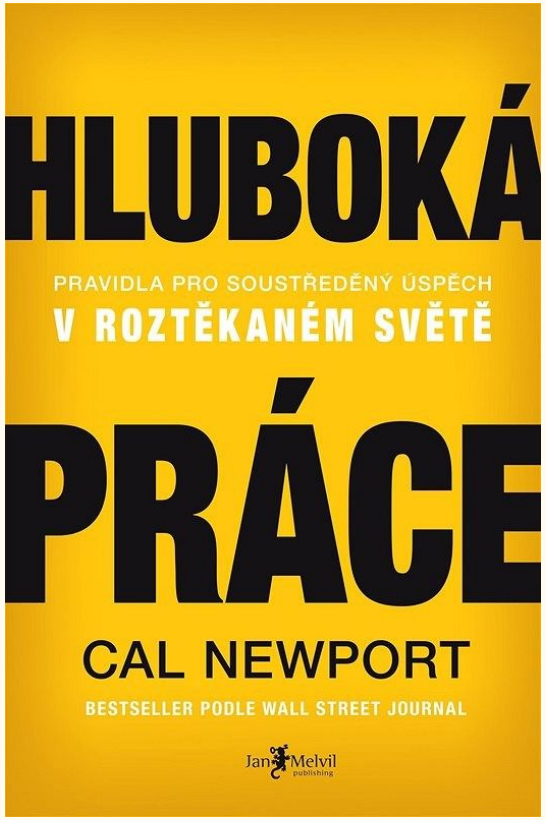
Jak na ni?

- Dovol si být offline.
- Plánuj úseky na hlubokou práci.
- Udělej si TODO.
- Odpočívej.

## Jak se soustředit?

#HzM

# Zdroje


HLUBOKÁ
PRÁCE
PRAVIDLA PRO SOUSTŘEDĚNÝ ÚSPĚCH
V ROZTĚKANÉM SVĚTĚ
CAL NEWPORT
BESTSELLER PODLE WALL STREET JOURNAL
Jan Melvil publishing

# Osobní produktivita

# Workload
# x
# Thoughtload

# Prioritizujte

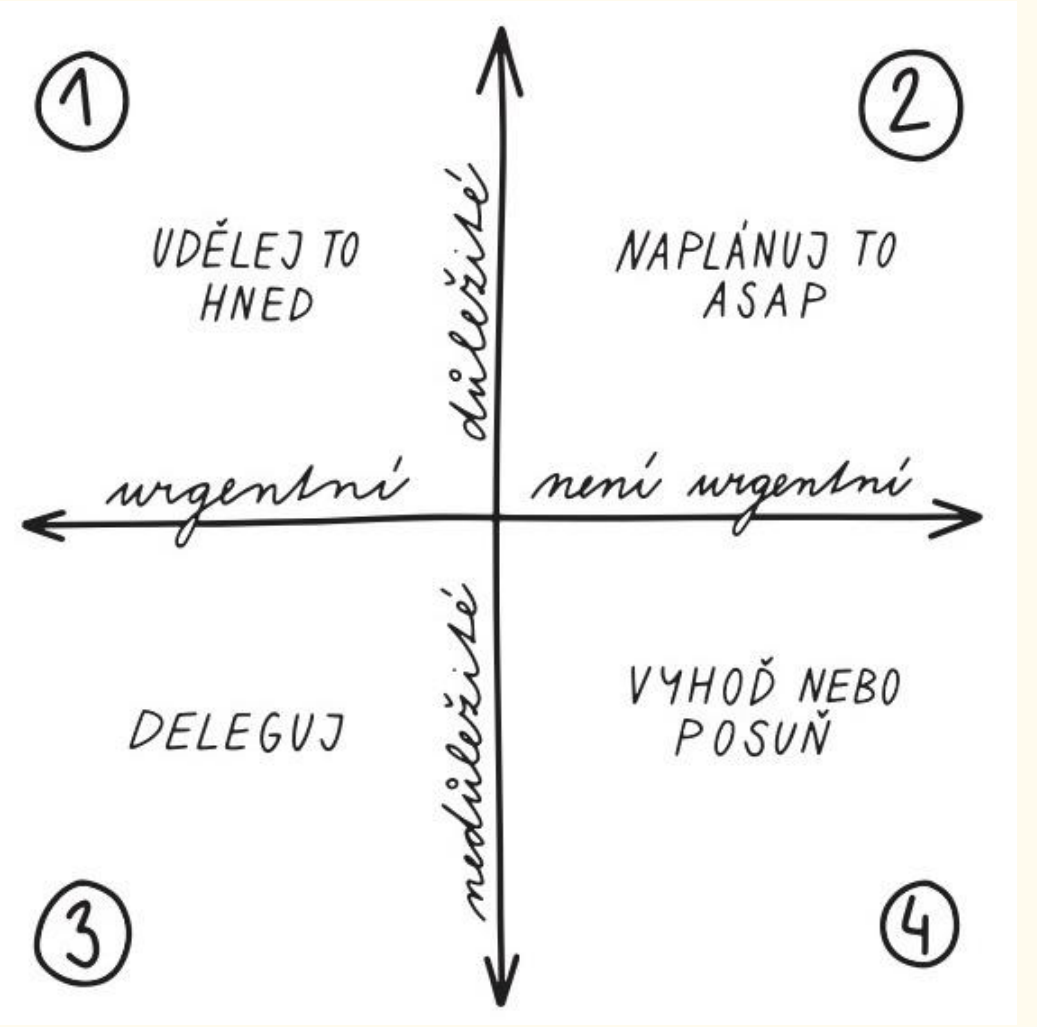
- Bez priorit nedokážete plánovat.

Osobní produktivita

#HzM

# Prioritizujte

**Eisenhowerova matice:**



# Principy plánování

- Plánování je návyk.

Osobní produktivita

#HzM

# Principy plánování

- Plánování je návyk.
- Dostaňte to z hlavy na papír/nástroj.

Osobní produktivita

#HzM

# Principy plánování

- Plánování je návyk.
- Dostaňte to z hlavy na papír/nástroj.
- Priority. První z rána.

Osobní produktivita

#HzM

# Principy plánování

- Plánování je návyk.
- Dostaňte to z hlavy na papír/nástroj.
- Priority. První z rána.
- Úkol = časová dotace.

Osobní produktivita

#HzM

# Principy plánování

- Plánování je návyk.
- Dostaňte to z hlavy na papír/nástroj.
- Priority. První z rána.
- Úkol = časová dotace.
- Odpočinek. Přesuny. Oběd. Odchod.

Osobní produktivita

#HzM

# Principy plánování

- Plánování je návyk.
- Dostaňte to z hlavy na papír/nástroj.
- Priority. První z rána.
- Úkol = časová dotace.
- Odpočinek. Přesuny. Oběd. Odchod.
- Myslete na to, jak dny rozvrhnete:
  dny na schůzky, dny bez schůzek.

Osobní produktivita

#HzM

# Plánujte na 80 % vaší kapacity.

# Nástroje pro osobní plánování

# Organizace osobního a pracovního života

## Denní plánování: Todo-today



# Organizace osobního a pracovního života

## Denní plánování: Todo–today



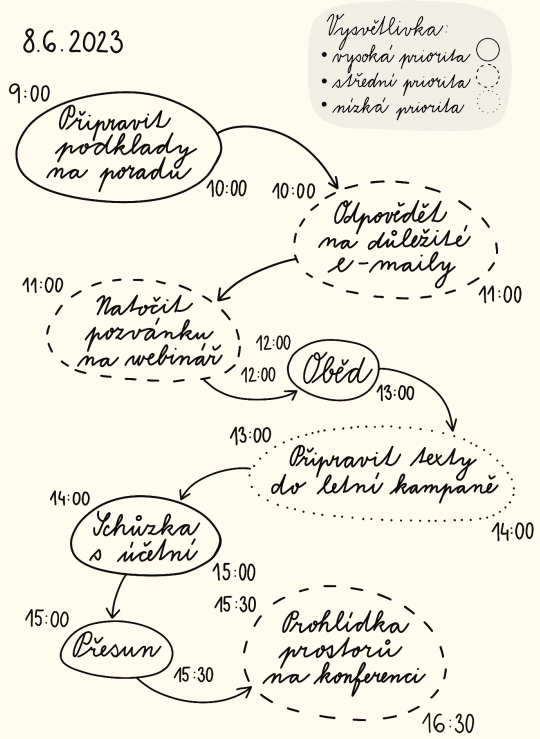
# Organizace osobního a pracovního života

## Denní plánování: Todo-today



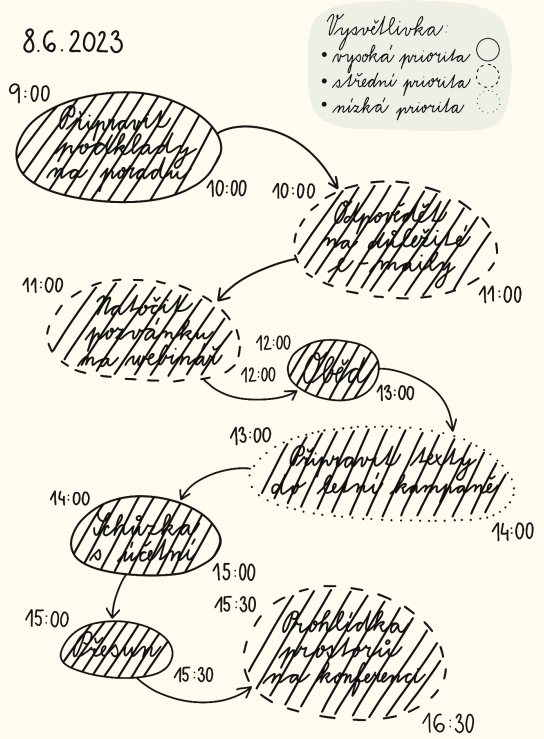
# Organizace osobního a pracovního života

## Denní plánování: Todo-today



# Organizace osobního a pracovního života

## Denní plánování: Todo-today

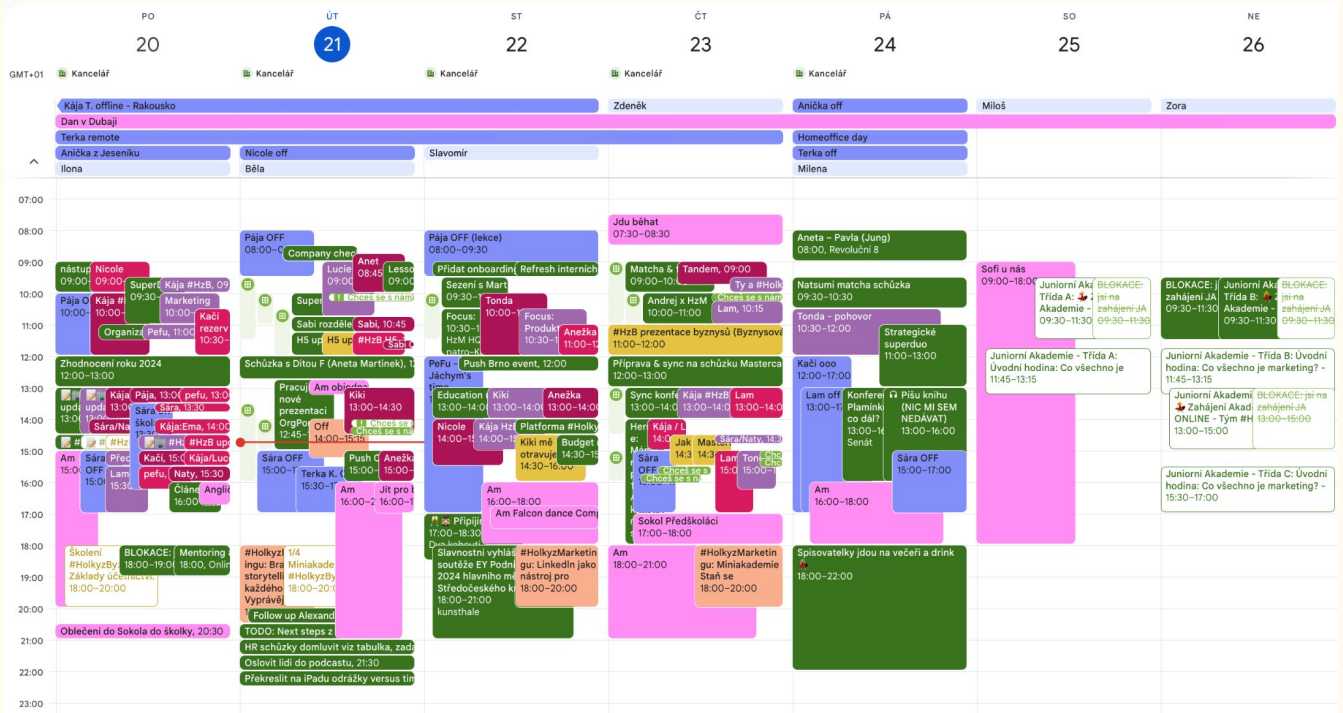


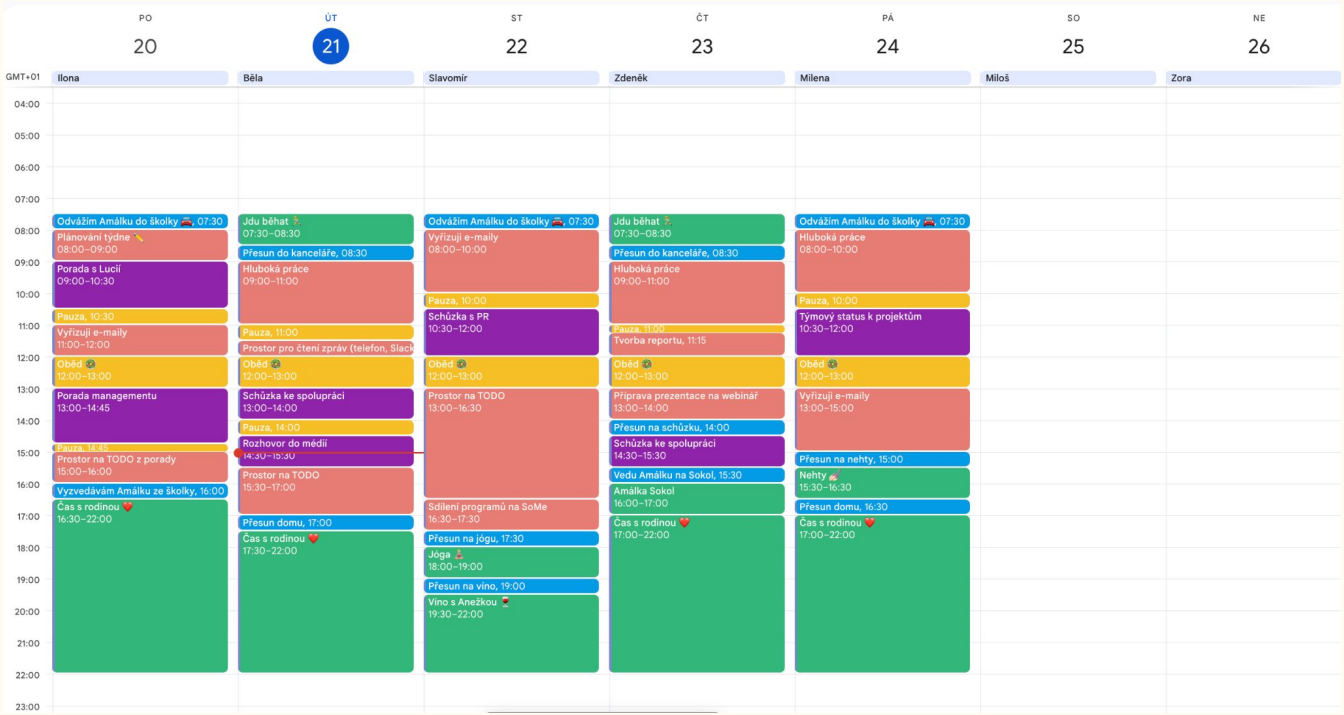
# Organizace osobního a pracovního života

## Online kalendář

- Můžete použít i pro zaznamenání svých úkolů.
- Používejte barvy, smajlíky, oddělujte.
- Blok pro hlubokou práci, e-maily, přesuny, odpočinek, oběd apod.
- Dobrý kalendář je sdílený kalendář.




PO 20
ÚT 21
ST 22
ČT 23
PÁ 24
SO 25
NE 26
GMT+01
Kancelář
Kája T. offline - Rakousko
Dan v Dubaji
Terka remote
Anička z Jeseníku
Ilona
Nicole off
Běla
Slavomír
Zdeněk
Anička off
Homeoffice day
Terka off
Milena
Miloš
Zora
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00
Jdu běhat
07:30–08:30
Pája OFF
Pája OFF (lekce)
08:00–09:30
Aneta – Pavla (Jung)
08:00, Revoluční 8
Matcha &
Tandem, 09:00
Andrej x HzM
10:00–11:00
Natsumi matcha schůzka
09:30–10:30
Tonda - pohovor
10:30–12:00
Strategické superduo
11:00–13:00
#HzB prezentace byznysů (Byznysová
11:00–12:00
Příprava & sync na schůzku Masterca
12:00–13:00
Kači ooo
12:00–17:00
Schůzka s Ditou F (Aneta Martinek),
Push Brno event, 12:00
Sync konfe
Kája #HzB
Lam
Lam off
Konferei
Plamínk
co dál?
Senát
Pišu knihu
(NIC MI SEM
NEDAVAT)
13:00–16:00
Sára OFF
15:00–17:00
Am
16:00–18:00
Sokol Předškoláci
17:00–18:00
Am
18:00–21:00
#HolkyzMarketin
gu: Miniakademie
Staň se
18:00–20:00
Spisovatelky jdou na večeři a drink
18:00–22:00
Sofi u nás
09:00–18:0
Juniorní Aká
Třída A:
Akademie -
09:30–11:30
BLOKACE:
jsi na
zahájení JA
09:30–11:30
Juniorní Akademie - Třída A:
Úvodní hodina: Co všechno je
11:45–13:15
BLOKACE: j
zahájení JA
Juniorní Aka
Třída B:
Akademie -
09:30–11:30
BLOKACE:
jsi na
zahájení JA
09:30–11:30
Juniorní Akademie - Třída B: Úvodní
hodina: Co všechno je marketing? -
11:45–13:15
Juniorní Akademi
Zahájení Akadi
ONLINE - Tým #H
13:00–15:00
BLOKACE: jsi na
zahájení JA
13:00–15:00
Juniorní Akademie - Třída C: Úvodní
hodina: Co všechno je marketing? -
15:30–17:00
nástup
09:00–
Nicole
09:00–
Kája #HzB, 09
Marketing
10:00
Kači
rezerv
10:30–
Organiz
Pefu, 11:00
Kája #
10:00–
Super
09:30–
Pája O
10:00–
Pája, 13:0
pefu, 13:0
Sára, 13:30
Sára/Na
Kája:Ema, 14:0
#HzB up
Kači, 15:0
Kája/Luc
pefu,
Naty, 15:30
Člán
16:00
Angli
Sára
OFF
15:0
Lam
15:30
Přec
Am
15:0
Školení
#HolkyzBy
Základy účetnictví
18:00–20:00
BLOKACE:
18:00–19:0
Mentoring
18:00, Onlir
Oblečení do Sokola do školky, 20:30
Lucie
09:0
Anet
08:45
Lesso
09:0
Super
Chceš se s nám
Sabi rozděle
Sabi, 10:45
H5 up
#HzB, Ad
Sabi
Schůzka s Ditou F (Aneta Martinek), 1
Pracuj
nové
prezentaci
OrgPor
12:45–
Am oběd
Off
14:00–15:15
Kiki
13:00–14:30
Chceš se s ná
Sára OFF
15:00–1
Terka K.
15:30–1
Push C
15:00–
Anežk
15:00–
Am
16:00–2
Jit pro
16:00–1
#Holkyz
ingu: Bra
storytelli
každého
Vyprávěj
1/4
Miniakade
#HolkyzBy
18:00–20:
Follow up Alexand
TODO: Next steps z
HR schůzky domluvit viz tabulka, zad
Oslovit lidi do podcastu, 21:30
Překreslit na iPadu odrážky versus tin
Sezení s Mart
09:30–1
Přidat onboardin
Refresh interních
Focus:
10:30–1
HzM HQ
Tonda
10:00–1
Focus:
Produkt
10:30–1
Anežka
11:00–12
PeFu
Jáchym's
Education
13:00–14:0
Kiki
13:00–14:0
Anežka
13:00–14:0
Nicole
14:00–15
Kája Hz
14:00–1
Platforma #Holky
Kiki mě
otravuje
14:30–16:00
Budget
14:30–15
Am
16:00–18:00
Am Falcon dance Comp
Přijíž
17:00–18:30
Slavnostní vyhlá
soutěže EY Podni
2024 hlavního m
Středočeského k
18:00–21:00
kunsthale
#HolkyzMarketin
gu: LinkedIn jako
nástroj pro
18:00–20:00


PO 20
ÚT 21
ST 22
ČT 23
PÁ 24
SO 25
NE 26
GMT+01
Ilona
Běla
Slavomír
Zdeněk
Milena
Miloš
Zora
04:00
05:00
06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00
Odvážím Amálku do školky 🚗, 07:30
Plánování týdne ✏️ 08:00–09:00
Porada s Lucií 09:00–10:30
Pauza, 10:30
Vyřizuji e-maily 11:00–12:00
Oběd 🍽️ 12:00–13:00
Porada managementu 13:00–14:45
Pauza, 14:45
Prostor na TODO z porady 15:00–16:00
Vyzvedávám Amálku ze školky, 16:00
Čas s rodinou ❤️ 16:30–22:00
Jdu běhat 🏃 07:30–08:30
Přesun do kanceláře, 08:30
Hluboká práce 09:00–11:00
Pauza, 11:00
Prostor pro čtení zpráv (telefon, Slack
Oběd 🍽️ 12:00–13:00
Schůzka ke spolupráci 13:00–14:00
Pauza, 14:00
Rozhovor do médií 14:30–15:30
Prostor na TODO 15:30–17:00
Přesun domu, 17:00
Čas s rodinou ❤️ 17:30–22:00
Odvážím Amálku do školky 🚗, 07:30
Vyřizuji e-maily 08:00–10:00
Pauza, 10:00
Schůzka s PR 10:30–12:00
Oběd 🍽️ 12:00–13:00
Prostor na TODO 13:00–16:30
Sdílení programů na SoMe 16:30–17:30
Přesun na jógu, 17:30
Jóga 🧘 18:00–19:00
Přesun na víno, 19:00
Víno s Anežkou 🍷 19:30–22:00
Jdu běhat 🏃 07:30–08:30
Přesun do kanceláře, 08:30
Hluboká práce 09:00–11:00
Pauza, 11:00
Tvorba reportu, 11:15
Oběd 🍽️ 12:00–13:00
Příprava prezentace na webinář 13:00–14:00
Přesun na schůzku, 14:00
Schůzka ke spolupráci 14:30–15:30
Vedu Amálku na Sokol, 15:30
Amálka Sokol 16:00–17:00
Čas s rodinou ❤️ 17:00–22:00
Odvážím Amálku do školky 🚗, 07:30
Hluboká práce 08:00–10:00
Pauza, 10:00
Týmový status k projektům 10:30–12:00
Oběd 🍽️ 12:00–13:00
Vyřizuji e-maily 13:00–15:00
Přesun na nehty, 15:00
Nehty 💅 15:30–16:30
Přesun domu, 16:30
Čas s rodinou ❤️ 17:00–22:00

# Na co nezapomínat

# Rodičovská porada

- Jak teď budeme fungovat?
- Jak přenastavíme SPOLEČNĚ domácí fungování?
- Jak rozložíme druhou směnu?
  - Ženy a dívky na celém světě zastanou 76 % veškeré domácí práce a péče.
  - Fyzická práce.
  - Mentální zátěž.
  - Emoční práce.
  - TIP: Férová domácnost a Audit domácnosti

# Co když se nedaří?

#HzM

# Šetřete energii pro sebe

- Do čeho ji chcete vkládat?

## Batůžky

**Pondělí**: desky angličtina, svačina, pití
**Úterý**: oblečení tanečky, svačina, pití
**Středa**: oblečení gymnastika, tenisky, blok na razítka, svačina, pití
**Pátek**: plavky, plovací čepice, ručník, pantofle, pytlík, svačina, pití

# Co když se nedaří?

#HzM

# Naučte se říkat NE

## Co když se nedaří?

#HzM




# Co když se nedaří?



#HzM

# Co když se nedaří?

📝 Jak můžu zjednodušit svůj život, abych se cítil/a spokojenější a méně unavená/ý?

#HzM

Někdy to prostě nejde
a je to v pořádku.

**Instagram:** @an_martinek
**LinkedIn:** Aneta Martinek

aneta@holkyzmarketingu.cz

