

Az időgazdálkodás alapjai



AOK/FOK - Rezidens képzés

Király Gyula

Semmelweis Egyetem



Egészségügyi
Menedzserképző
Központ

Cím:
1125 Budapest,
Kútvölgyi út 2.
Telefon: +36-1-488-7600
Fax: +36-1-488-7610
www.semmelweis.hu/emk
info@emk.sote.hu



Időgazdálkodás fogalma

Időgazdálkodás:

a rendelkezésünkre álló idő felhasználására vonatkozó döntések meghozatala, a legfontosabb teendőink elvégzéséhez szükséges idő biztosítása, továbbá a kapcsolatos információk és iratok kezelése, valamint rendelkezésre állásuk biztosítása

Vezetői időgazdálkodás:

időgazdálkodás + kollégáink, beosztottjaink (,családtagjaink) időfelhasználásra vonatkozó döntéseinek befolyásolása

Menedzselés:

vezetői időgazdálkodás + az intézmény (vállalat, projekt, család) egyéb (materiális és pénzügyi) erőforrásaival való gazdálkodás



Az idő

Az idő változás mérésére szolgáló fogalom.

Mindennapi életünkben az idő az események látszólag folyamatos sorrendjének érzékelésére utal.

Az idő tulajdonságai:

- elfogyó energiaforrás
- nem tárolható
- nem kölcsönözhető
- nem ruházható át
- nem fordítható vissza
- nem kamatoztatható

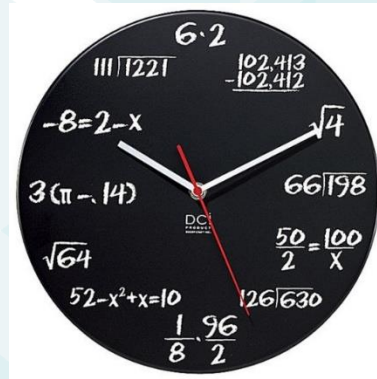
A másodperc hivatalos meghatározása a következő:

A másodperc a cézium 133 atom alapállapotában a két hiperfinom szint közötti átmenetnek megfelelő sugárzás 9 192 631 770 periódusa.

Az 1967 előtti meghatározás a következő volt:

A másodperc a tropikus év 1900. január 0 földi idő szerinti 12 órakor mért 1/31 556 925,9747-ed része.

Az idő mérése



Az idő és a tudomány

Az időtényező
megjelenése az
egy-
tudományágakban

Tudományág	A vizsgálódás területe	Képviselők
Filozófia	Az idő jelensége	Kant, Heidegger, Bergson, Heller Ágnes, Nyíri Kristóf
Fizika	Az idő, mint mérték	Newton, Einstein, Planck
Modern fizika	A tér-idő, kvantumelmélet	Hawking
Szociológia	Az idő, mint társadalmi konstrukció	Bergmann, Elias, Tompson, Kohli
Kulturális antropológia	Egyéni és csoportos időszemléletek	Kluckhohn, Strodbeck, Bourdieu
Közgazdaságtan	Az idő, mint ráfordítás	Stigler, Becker, Linder
Pszichológia	Az idő érzékelése és észlelése, emlékezet	Gibson, Block, Ehmann Bea
Menedzsment tudományok	Mozdulat-elemzés, folyamat idő-tervezés	Taylor, Gilbret, Ford, Toyoda (Toyota)
Művészetek ➤ zene ➤ irodalom ➤ képzőművészet	➤ Ritmus, tempó ➤ Idősíkok ábrázolása ➤ Kísérlet az idő ábrázolására	➤ Ravel ➤ Shakespeare, Borges ➤ Dali, Kicsiny Balázs
Horológia	Az órák világa	Huygens, Harrison
Marketing	Az idő mint áldozat, a szubjektív időérzékelés befolyásolása	Poiesz
Regionális tudományok	Idő és tér viszonya	Hagerstrand, Nemes Nagy J. Mészáros Rezső

Időgazdálkodás keretei

Az idővel való gazdálkodásnak vannak szabványos keretei, amit a naptári ciklusok alkotnak.

A tényleges kereteket azonban egyaránt befolyásolják :

- **tartós** és
- **ideiglenes** elemek.

A **tartósak** között találhatóak a

- rendszeres kötelezettségek (munka, családi kötelezettségek)
- biológiai szükségleteinknek való megfelelés (evés, ivás, alvás, stb.)
- járulékos teendők (öltözködés, tisztálkodás, stb.)

Időfelhasználás szerkezete

Mindenkit egyformán érintő tényezők:

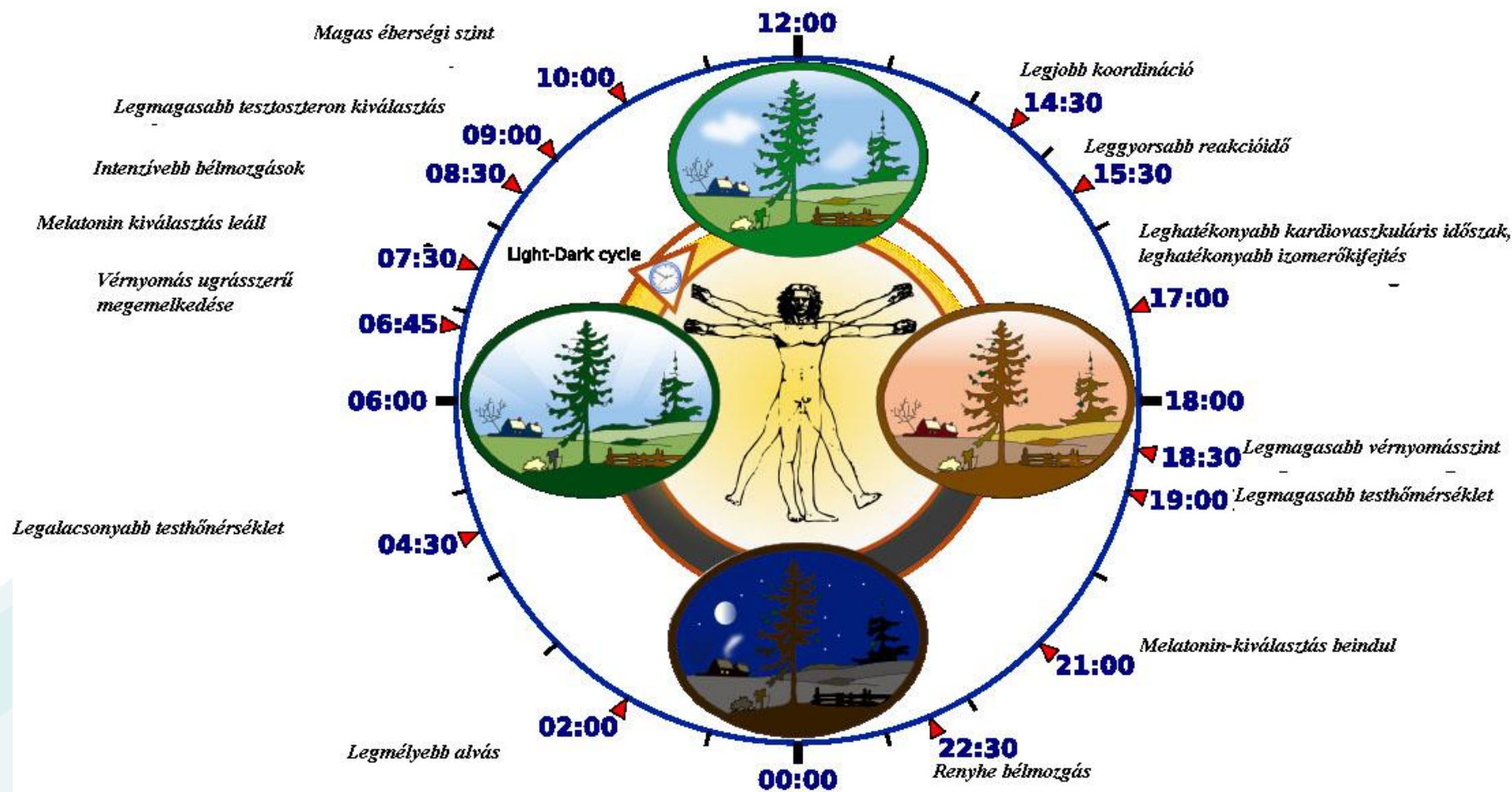
- munkaidő,
- szabadság,
- nyugdíjkorhatár,
- stb.



A népességstruktúra jellegét meghatározó elemek:

- életkor,
- életszakasz,
- iskolázottság,
- foglalkoztatási csoportba tartozás,
- háztartási összetétel,
- jövedelem kiegészítési kényszer,
- stb.

Időgazdálkodás és az egyén



Az ember általános napi bioritmusa

Időgazdálkodás és az egyén

A bioritmus ismeretének kihasználása különböző feladatok legeredményesebb elvégzésére:

- kognitív feladatok (problémamegoldások, számítások, döntések) → **délelőtt (8-12 óra között)**
- rövidtávú memoriter (tételek áttekintése vizsga előtt) → **hajnal (5-9 óra között)**
- hosszú távú memoriter (szövegtanulás) → **kora délután (13-16 óra között)**
- kézügyesség → **késő délután, kora este**
- fizikai edzés → **késő délután, kora este (16-19 óra között – alvás előtt kb. 4-5 órával)**

Időgazdálkodás és az egyén

	Sok idő	Kevés idő
Sok pénz	jól szituált nyugdíjasok, gazdag házasok, lottónyertesek, az új gazdaság haszonélvezői	menedzserek, vállalkozók, jól kereső szinglik, kétkeresős családok
Kevés pénz	munkanélküliek, örök egyetemisták, kisnyugdíjasok, alternatívok	szegény munkások, alacsony jövedelmű családok, nagycsaládosok

Az idővel és pénzzel való ellátottság szerinti fogyasztói szegmensek

Prioritások és kezelésük

Sürgős tennivaló:

azonnali figyelmet, tevékenységet igénylő feladat

Fontos dolgok:

mindig kapcsolatban vannak a tevékenység eredményével

	Fontos	Nem fontos
Sürgős	Tedd meg!	Kezeld a helyén!
Nem sürgős	Készülj rá!	Kerüld el!

Időgazdálkodási mátrix

Prioritások és kezelésük

	Sürgős	Nem sürgős
Fontos	I. kritikus helyzetek kezelése égető problémák megoldása határidők teljesítése	II. megelőzés kapcsolatépítés új lehetőségek keresése tervezés rekreáció
Nem fontos	III. közbejött dolgok küszöbön álló ügyek bizonyos összejövetelek	IV. rutinfeladatok elvégzése puszta időtöltések bizonyos posták bizonyos telefonok

Hatékonyabb időgazdálkodás megvalósítása

Időmérleg elemzés

Időterv elkészítése:

- pontos napirend
- nap kitöltése
- külső elemző, adatrögzítő



Események befolyásolásának mértékének jelzése (1-5):

milyen mértékben vagyunk képesek befolyásolni életünk eseményeit (egyáltalán nem – teljes mértékben)

Az időmérleg elemzésének legfontosabb célja, hogy időt találjunk egy új feladat megvalósítására.

Ha egyetlen tevékenységünket sem akarjuk elhagyni, akkor egy új feladat beiktatása csak úgy lehetséges, ha változtatunk időbeosztásunkon.

Időmérleg elemzés

Időterv csoportosítása:

- tevékenység csoportok
- értékteremtő, kiszolgáló
- időmennyiségek összeadása

Dolgozók összehasonlítása:

- azonos vezetői szinteken
- azonos végzettséggel
- azonos munkakörben
- stb..

Az időmérleg elemzése során gyakran szembesülünk azzal, hogy bizonyos tevékenységekre a kelleténél több időt fordítunk. Azokat a hatásokat, amelyek ezt előidézik, időrablóknak nevezzük. Az időrablók között is vannak olyanok, amelyeket nem, vagy csak nehezen tudunk befolyásolni, de vannak olyanok is, amelyek csak rajtunk múlnak.

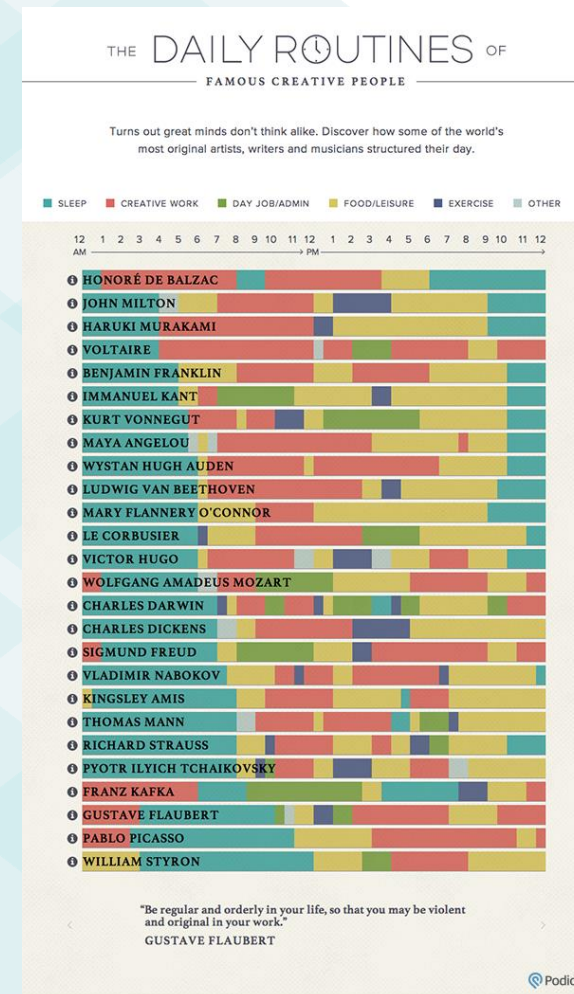
Időmérleg elemzés

IDŐRABLÓK	
KÖRNYEZETI HATÁSOK KÖVETKEZMÉNYEI	SAJÁT MAGUNK VAGYUNK AZ OKAI
Félbeszakítanak a munkánkban	Rosszul, vagy egyáltalán nem delegálunk feladatokat
Várni kell a válaszokra	Rossz beállítottság
Nem világos munkaköri leírás	Személyes szervezetlenség
Szükségtelen értekezletek	Szórakozottság
Túlságosan sok feladat	Nem figyelünk oda másokra
Rossz kommunikáció	Határozatlanság
Túl gyakran változó prioritások	Felesleges időtöltés másokkal
Berendezések meghibásodása	Fáradtság
Szervezetlen főnök	Önfegyelem hiánya
Bürokratikus korlátok	Félig befejezett dolgok
Baráti és munkakapcsolatok összekeverése	Halogatás
Utasítási jog hiánya	Külső elfoglaltságok
Telephelyek közötti utazás	Rendetlenség a munkahelyen
Mások tévedése	Rossz tervezés
Határidők elmulasztása	Egyszerre túl sok dolgot akarunk elvégezni

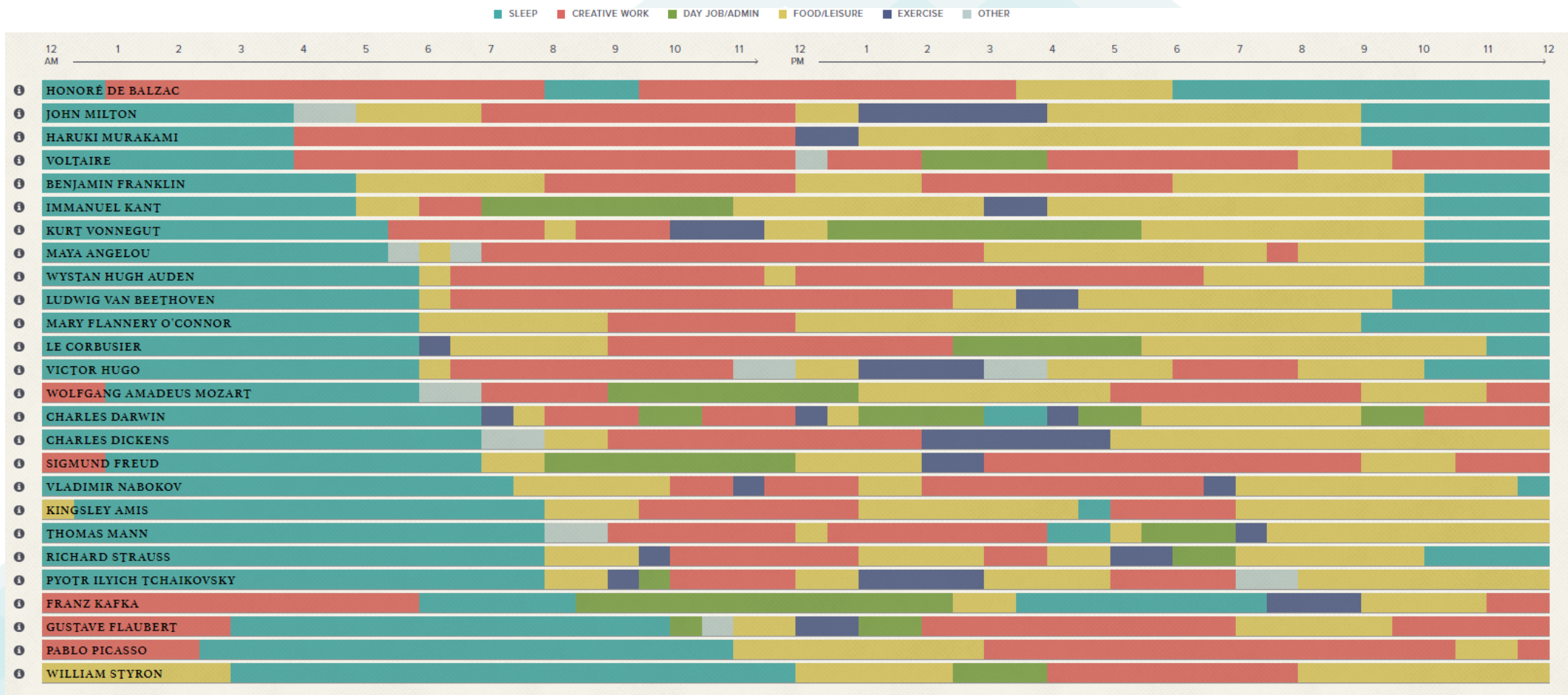


Híres emberek időgazdálkodása

A táblát a benne szereplők naplói alapján állították össze. Benne van az alvással töltött idő, a fizetett és a kreatív munka, az evés/társasági élet és a mozgás is. Jól látszik belőle, hogy abszolút sikeres időbeosztás nem létezik, szinte mindegyik más

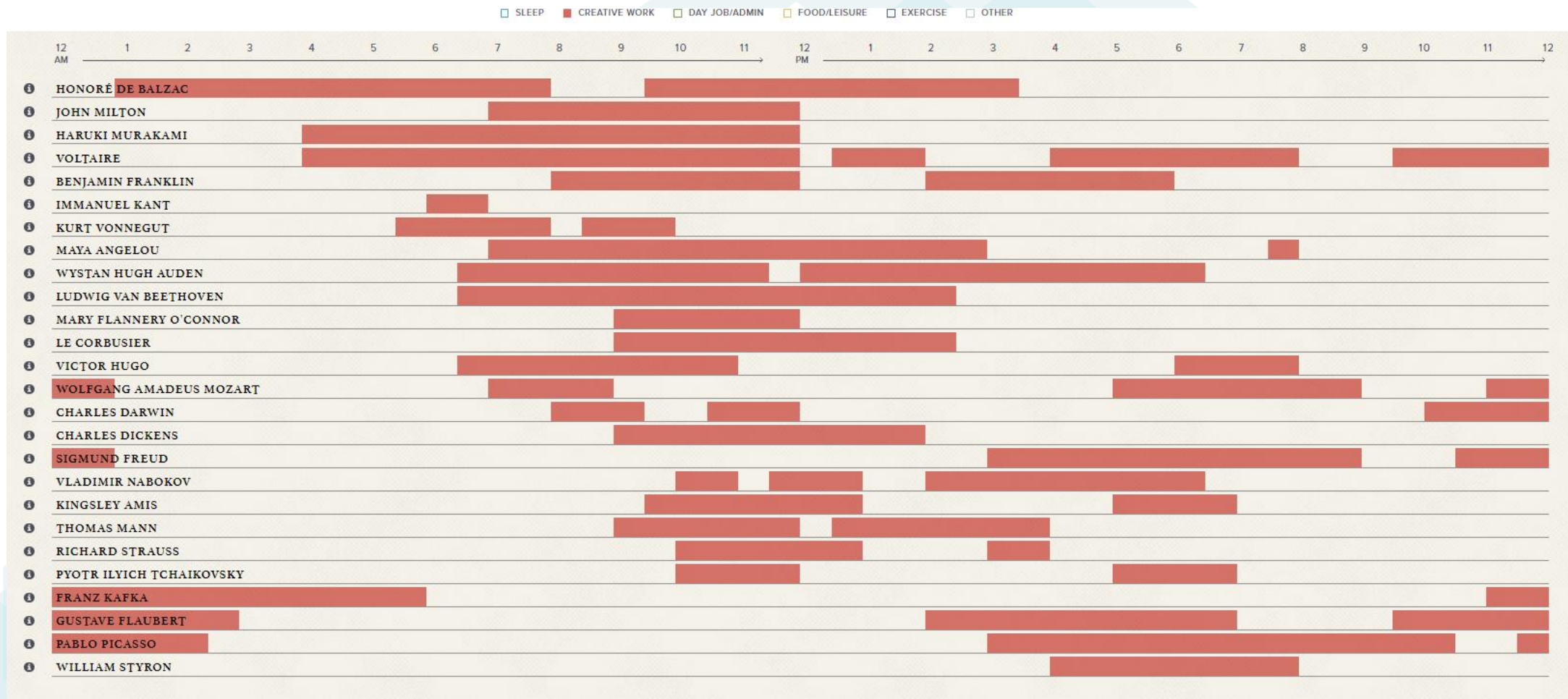


Híres emberek időgazdálkodása



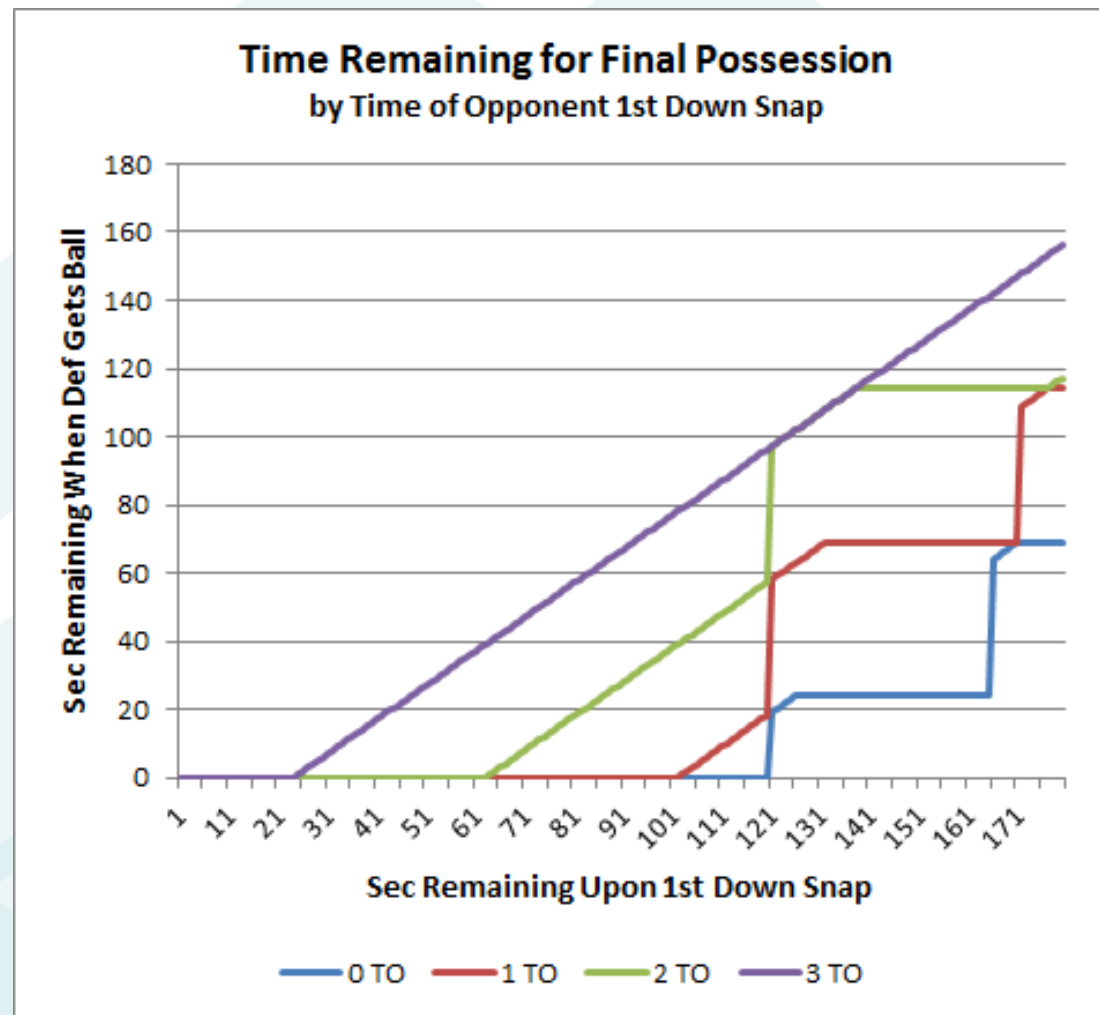
<https://podio.com/site/creative-routines/>

Híres emberek időgazdálkodása



<https://podio.com/site/creative-routines/>

Időgazdálkodás a sportban



Felhasznált források

Jacoby, J. Szibillo, G. J. Berning, C. K. : Time and Consumer Behavior An Interdisciplinary Overview Journal of Consumer Research; 1976

Kaffai Edit, Szentes Tünde: Időmenedzsment, 2009

Németh Ferenc klinikai szakpszichológus blogja

<http://solamennf.blogspot.hu/2010/11/idomenedzsment-egy-kicsit-maskepp.html>

www.maq.ofi.hu

www.wikipédia.hu

*Süle Edit :Az idő szerepe és jelentősége az ellátási láncban,
Doktori értekezés , Széchenyi István Egyetem, 2010 Győr*

PsychologyToday

Rezidens törzsképzés

Napi Kurzusértékelő kérdőív

2019. június 5.

https://www.surveymonkey.com/r/Rezidens_8



Vége az első előadásnak!