

# Zen To Done

Kód kurzu: ZTD1

Kurz Zen To Done poskytuje ucelený systém 10 návykov potrebných na zvýšenie osobnej produktivity spolu s návodom, ako tieto návyky uviesť do života. Na základe týchto návykov je potom možné sústrediť sa na to dôležité bez zbytočného vyrušovania a stresu.

## Pre koho je kurz určený

Každému, kto chce ži plný a spokojný život bez zbytočného stresu.

## Čo vás naučíme

Cieľom školenia je:

- Porozumieť tomu, čo je to byť produktívny
- Porozumieť 10 kľúčovým návykom
- Porozumenie spôsobu zavedenia jednotlivých návykov do života

Prínosy

- Zvýšenie osobnej produktivity
- Zníženie stresu v každodennom živote
- Vybalancovanie jednotlivých oblastí života

## Študijné materiály

Študijné materiály GOPAS

## Osnova kurzu

Úvod

- Osobná produktivita
- Kontext ZTD
- GTD
- 7 návykov

10 návykov ZTD

- Zhromaždiť
- Triediť
- Plánovať
- Urobiť
- Zjednodušovať systém
- Usporiadať
- Revidovať
- Minimalizovať
- Automatizovať
- Robiť, čo mám rád

Zavádzanie návykov

- Prijatť záväzok
- Precvičovaním zautomatizovať
- Motivovať sa
- Sledovať a zaznamenávať pokrok
- Hľadať podporu v okolí
- Odmeniť sa za každý úspech
- Sústrediť sa
- Prijatť pozitívny prístup

Praktické cvičenia

### GOPAS Praha

Kodaňská 1441/46  
101 00 Praha 10  
Tel.: +420 234 064 900-3  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

### GOPAS Brno

Nové sady 996/25  
602 00 Brno  
Tel.: +420 542 422 111  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

### GOPAS Bratislava

Dr. Vladimíra Clementisa 10  
Bratislava, 821 02  
Tel.: +421 248 282 701-2  
[info@gopas.sk](mailto:info@gopas.sk)



Copyright © 2020 GOPAS, a.s.,  
All rights reserved