

Womens
ACADEMY

Timemanagement s nadhledem a klidem

MISHA LEBEDA

Pro ženy, které chtějí mít víc času – na sebe, rodinu i práci, která má výsledky

www.womensacademy.cz

Úvodní slovo

Tvůj čas má hodnotu

V každodenním shonu často zapomínáme na jednu zásadní věc: náš čas je to nejcennější, co máme. A přesto ho někdy rozdáváme, jako by byl nekonečný.

Tento workbook vznikl jako praktický průvodce pro ženy, které chtějí:

- zlepšit svůj time management s klidem a nadhledem,
- naučit se určovat priority bez viny,
- poskládat si čas podle sebe – ne podle očekávání okolí,
- a neztratit se v paradoxech dnešní doby (péče × výkon, děti × práce, já × všichni ostatní).

Nečekej prázdné fráze o produktivitě. Čekej konkrétní reflexe, tipy a cvičení, které ti pomohou přenastavit svůj vztah k času – z tlaku na radostné vědomé řízení.

Co tě čeká:

- Jak ohodnotit, kam tvůj čas skutečně mizí (a kam chceš, aby šel)
- Jak rozpoznat činnosti, které tě nabíjí vs. které tě vysávají
- Jak zavést praktický měsíční audit času a energie
- Proč si měřit reálný čas jednotlivých aktivit – od domácích prací po péči o sebe
- Jak delegovat (nejen v práci, ale i doma)
- Jak si nastavit tematické bloky práce a neřešit všechno naráz
- Proč je důležité znát své potřeby, hodnoty a osobní tempo
- Inspirace od žen, které to dělají jinak – a funguje jim to

01

Tvoje první reflexe

Polož si na úvod pár otázek a napiš si odpovědi:

Jak vypadá můj ideální den? (bez ohledu na realitu)
Které činnosti mi dávají energii?
Které mi ji berou – a proč je dělám?
Kde se podřizuju názorům ostatních a kde můžu říct ne?
Jak poznám, že už toho mám moc – a co tehdy potřebuji?

Tvoje cesta k vnitřní i vnější rovnováze

TEĎ MI NENÍ DOBŘE,
NĚCO NENÍ V POŘÁDKU

ZASTAVÍM SE, ZKLIDNÍM SE,
UVOLNÍM SE

PROČ TEĎ DĚLÁM TO, CO DĚLÁM,
JAK JSEM SE DOSTALA DO TOHOTO
MOMENTU A PROČ?

CO TEĎ POTŘEBUJU? CO TEĎ CHCI?
CO MŮŽU ZMĚNIT, UDĚLAT JINAK,
ABYCH SE TAM DOSTALA?

JAK TEĎ BUDU POKRAČOVAT DÁL?
JAKÉ BUDOU TEĎ MOJE DALŠÍ KRKOKY?

02

Tvůj první úkol

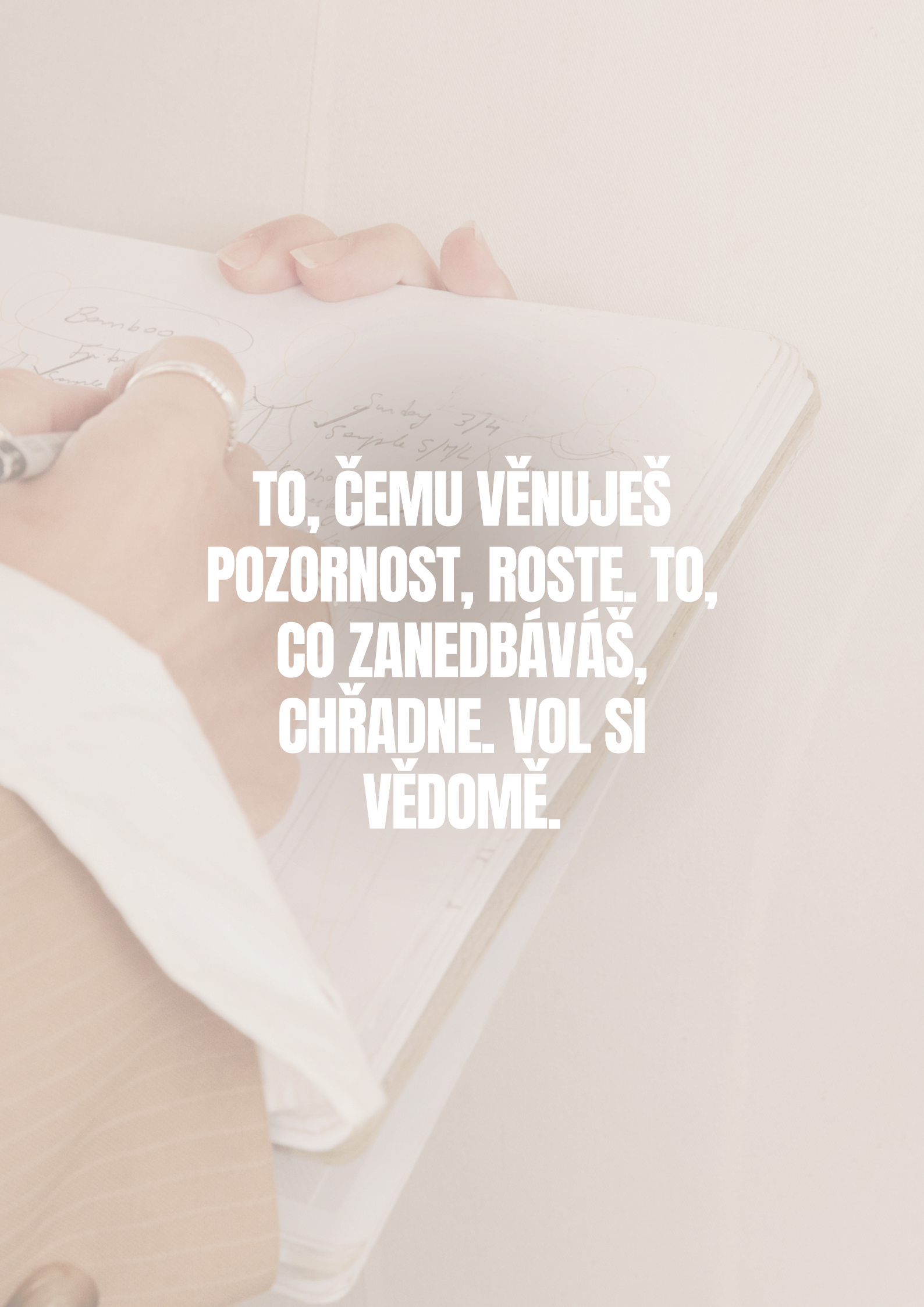
Začni měřit svůj čas

Ne pro výkon, ale pro pochopení. Vezmi si papír nebo vyber vhodnou appku a zapiš si:

- Kolik času denně vaříš?
- Kolik hodin ti zaberou domácí práce?
- Jak dlouho trvá jedna pracovní úloha?
- Kolik času trávíš péčí o druhé?
- Kolik spíš? Odpočíváš? Máš čas pro sebe?

Dej si opravdu celý týden, ideálně celý měsíc, kdy si budeš poctivě zapisovat časovou náročnost tvých aktivit.

Při plánování dalšího týdne (ano, do tvých aktivit, které si budeš měřit určitě patří i plánování dalšího týdne, měsíce atd.) otevři své poznámky – získáš realističtější pohled na to, co všechno zvládáš, zda je vůbec reálné tvůj plán časově zvládnout a kde potřebuješ změnu.



TO, ČEMU VĚNUJEŠ POZORNOST, ROSTE. TO, CO ZANEDBÁVÁŠ, CHŘADNE. VOL SI VĚDOMĚ.

03

Tipy pro efektivní mindset

- Přestaň se rozdělovat na “práci a život” – máš jen jeden čas.
- Nepotřebuješ se obhajovat – když ty víš, proč něco děláš, je to dost.
- Překážky nejsou selhání. Jsou signálem ke změně přístupu.
- Uč se říkat: “Teď ne.” A neboj se zastavit.
- Připomeň si: jsem nahraditelná – a to je v pořádku.

Tvoje další tipy:

-
-
-
-
-
-

04

Aplikace, které ti mohou pomoci

Nástroje samy o sobě nejsou řešením – ale když máš jasnou vizi, co chceš, pomůžou ti udržet přehled, snížit chaos a ušetřit čas. Vyber si ty, které sedí tvému stylu myšlení a rytmu života.

Trello, Asana, Miro
Plánování úkolů a projektů

- Trello – ideální na vizuální plánování (např. tvorba obsahu, osobní úkoly, plán cesty, příprava akce). Pracuje s „kartičkami“, které si můžeš přesouvat mezi sloupci (např. To Do / Pracuji na tom / Hotovo).
- Asana – vhodná pro detailní rozdělení projektů, kde potřebuješ vidět termíny, odpovědnosti a propojení více úkolů. Přehledná i pro tým.
- Miro – skvělý nástroj pro „myšlenkové mapy“, brainstormy nebo přehledné rozvržení nápadů (např. plán kurzu, organizační struktura).

Tip: Použij Trello i pro osobní plánování – třeba jako nástěnku snů nebo „radosti týdne“.

04

Aplikace, které ti mohou pomoci

Toggl Track, Clockify
Měření času

- Obě aplikace ti umožní sledovat, kolik času věnuješ různým činnostem. Můžeš si vytvořit vlastní kategorie (práce, domácnost, péče o sebe...).
- Záznam ti pomůže vidět realitu – ne jak si myslíš, že svůj čas trávíš, ale jak to doopravdy je.

Tip: Zkus si po dobu 3 dnů měřit vše. Možná zjistíš, že některé činnosti trvají mnohem déle (nebo kratší dobu), než sis myslela.

Slack, Discord
Týmová komunikace bez chaosu v e-mailech

- Slack – výborný pro pracovní komunikaci, když máš malý tým nebo spolupracuješ na volné noze. Umožňuje vytvářet kanály podle témat.
- Discord – více komunitní, vhodný i pro kluby nebo kurzy, které mají víc členek a potřebují sdílet různé formáty obsahu.

Tip: Vlastní projekt nebo komunitu můžeš mít i v Discordu – je zdarma, přehledný a má intuitivní rozhraní.

04

Aplikace, které ti mohou pomoci

Notion, Airtable

Osobní i pracovní organizace

- Notion – digitální deník, kalendář, databáze, plánovač, poznámkový blok v jednom. Vytvoříš si vlastní workspace podle svých potřeb – např. plánování dne, journaling, přehled financí nebo nápady na e-book.
- Airtable – vypadá jako tabulka, ale je mnohem víc – skvělý na databáze, přehledy klientek, sběr dat nebo obsahový kalendář.

Tip: V Notionu si můžeš udělat měsíční rekapitulaci podle tohoto workbooku – budeš mít všechno na jednom místě.

Canva, Snapseed

Rychlá tvorba vizuálů

- Canva – šablony pro Instagram, prezentace, pozvánky, e-booky, loga… Jednoduchá na ovládání i pro ne-designérky.
- Snapseed – mobilní aplikace na úpravu fotek. Umožní vyladit barvy, světlo nebo přidat filtry během minuty.

Tip: I když netvoříš obsah veřejně, Canva se hodí i na osobní věci – přáníčka, vision boardy nebo stylizaci vlastního dne.

04

Aplikace, které ti mohou pomoci

Meta Business Suite, Mailchimp
Marketing bez stresu

- Meta Business Suite – nástroj pro správu obsahu na Facebooku a Instagramu, plánování postů a kontrolu statistik.
- Mailchimp – emailingový nástroj pro posílání newsletterů, automatizací a budování kontaktů.

Tip: I když zatím nevysíláš kampaně, můžeš si v Mailchimpu začít budovat databázi e-mailů – třeba na svůj budoucí projekt.

ChatGPT
Kreativní pomocník vždy po ruce

- Pomůže ti vytvořit text, vymyslet plán, překlopit myšlenku do akce, připravit obsah nebo vyřešit problém.
- Můžeš s ním brainstormovat nápady, ptát se na strukturu, přepsat větu, sepsat podklady pro kurz...

Tip: Pokud podnikáš nebo tvoříš obsah, využívej ho jako parťačku, ne jako guru. Ty dáváš směr – on pomáhá.

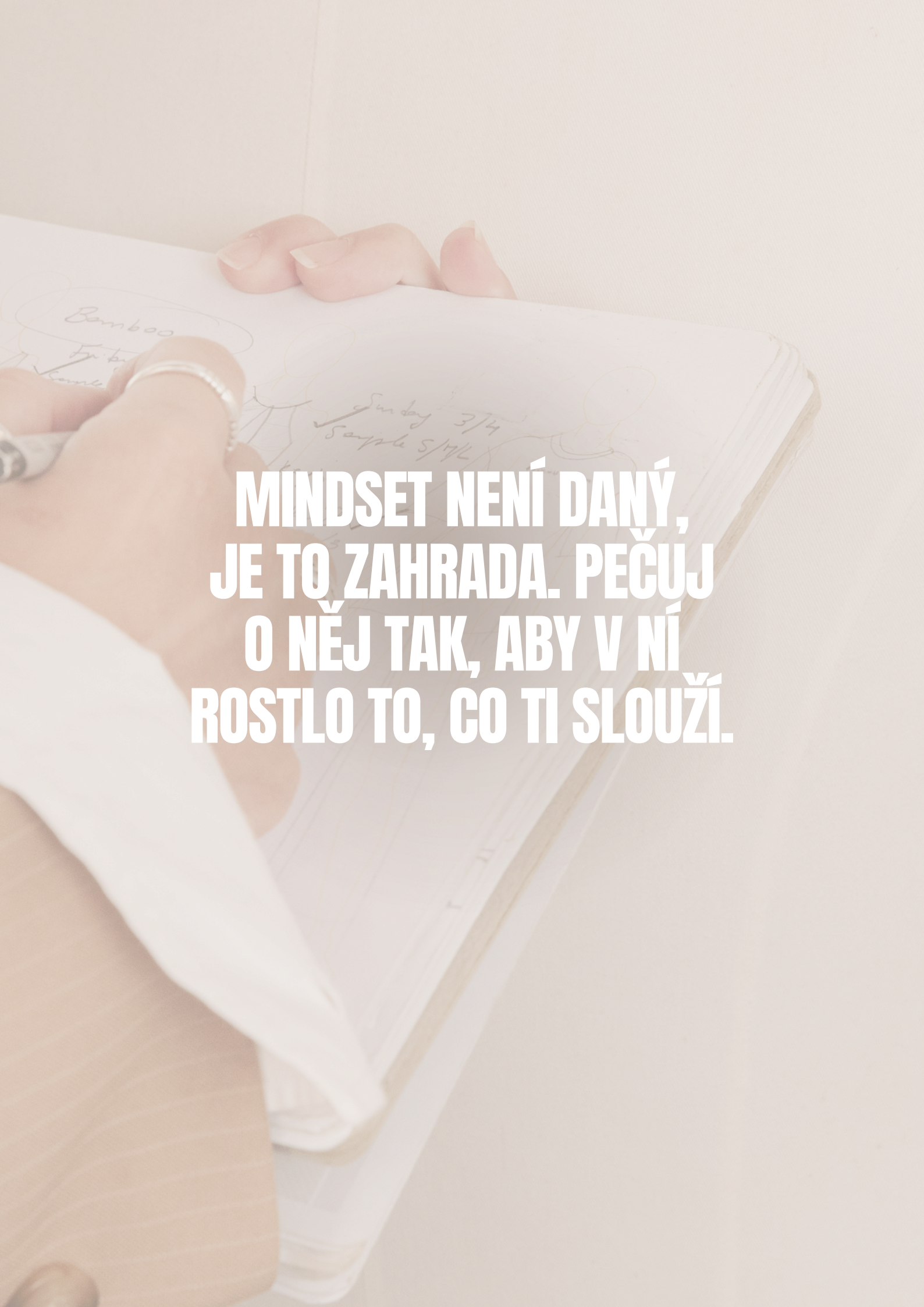
04

Aplikace, které ti mohou pomoci

Fakturoid
Přehled o financích a fakturaci

- Pokud podnikáš, Fakturoid ti umožní jednoduše vystavovat faktury, sledovat platby, vytvářet daňové přehledy a mít přehled o příjmech.
- Napojený na účetnictví, s přehledným dashboardem.

Tip: I když ti účetnictví dělá někdo jiný, měj přehled o tom, kolik vyděláváš a za co. Je to důležité pro tvoje vědomé rozhodování o čase i energii.



MINDSET NENÍ DANÝ,
JE TO ZAHRADA. PEČUJ
O NĚJ TAK, ABY V NÍ
ROSTLO TO, CO TI SLOUŽÍ.

05

Tipy pro práci s mindsetem

CO CHCI OPRAVDU DĚLAT VE VOLNÉM ČASE?

REFLEXE:

- Co dělám, když mám opravdu volno?
- Co bych chtěla dělat, ale nedělám? Proč?
- (Předsudky? Pocit viny? „Není to důležité“?)
- Kdy naposledy jsem se cítila uvolněně a šťastně?

05

Tipy pro práci s mindsetem

CO CHCI OPRAVDU DĚLAT VE VOLNÉM ČASE?

TECHNIKA: 3 přání
Představ si, že máš kouzelnou hůlku a můžeš si vyčarovat tři pravidelné aktivity jen pro sebe. Co by to bylo?

Napiš si:

1.
2.
3.

05

Tipy pro práci s mindsetem

JAKÉ JSOU MOJE PRIORITY?

REFLEXE:

- Co jsou teď mé TOP 3 priority v životě?
- Co chci, aby si moje budoucí já poděkovalo, že jsem teď dělala?
- Kam mi utíká energie a nevrací se zpátky?

05

Tipy pro práci s mindsetem

JAKÉ JSOU MOJE PRIORITY?

TECHNIKA: Kruh priorit
Nakresli si kruh života (např. jako pizza – 8 výsečí) a popiš jednotlivé oblasti: práce, zdraví, vztahy, rodina, čas pro sebe, růst, domácnost, finance.
Ohodnoť, kolik % energie každé oblasti dáváš.
Co tě překvapilo? Co chybí? Co bys chtěla posílit?

05

Tipy pro práci s mindsetem

CO MĚ NABÍJÍ A ČISTÍ HLAVU?

REFLEXE:

- Kdy cítím největší klid?
- Co mě spolehlivě dostane „zpátky k sobě“?
- Kdy se mi dobře dýchá a tělo se uvolní?

05

Tipy pro práci s mindsetem

CO MĚ NABÍJÍ A ČISTÍ HLAVU?

TECHNIKA: Seznam radosti
Napiš si 10 malých věcí, které tě nabijí, uklidní, potěší.
A pak si vyber 3, které si chceš dát tento týden.

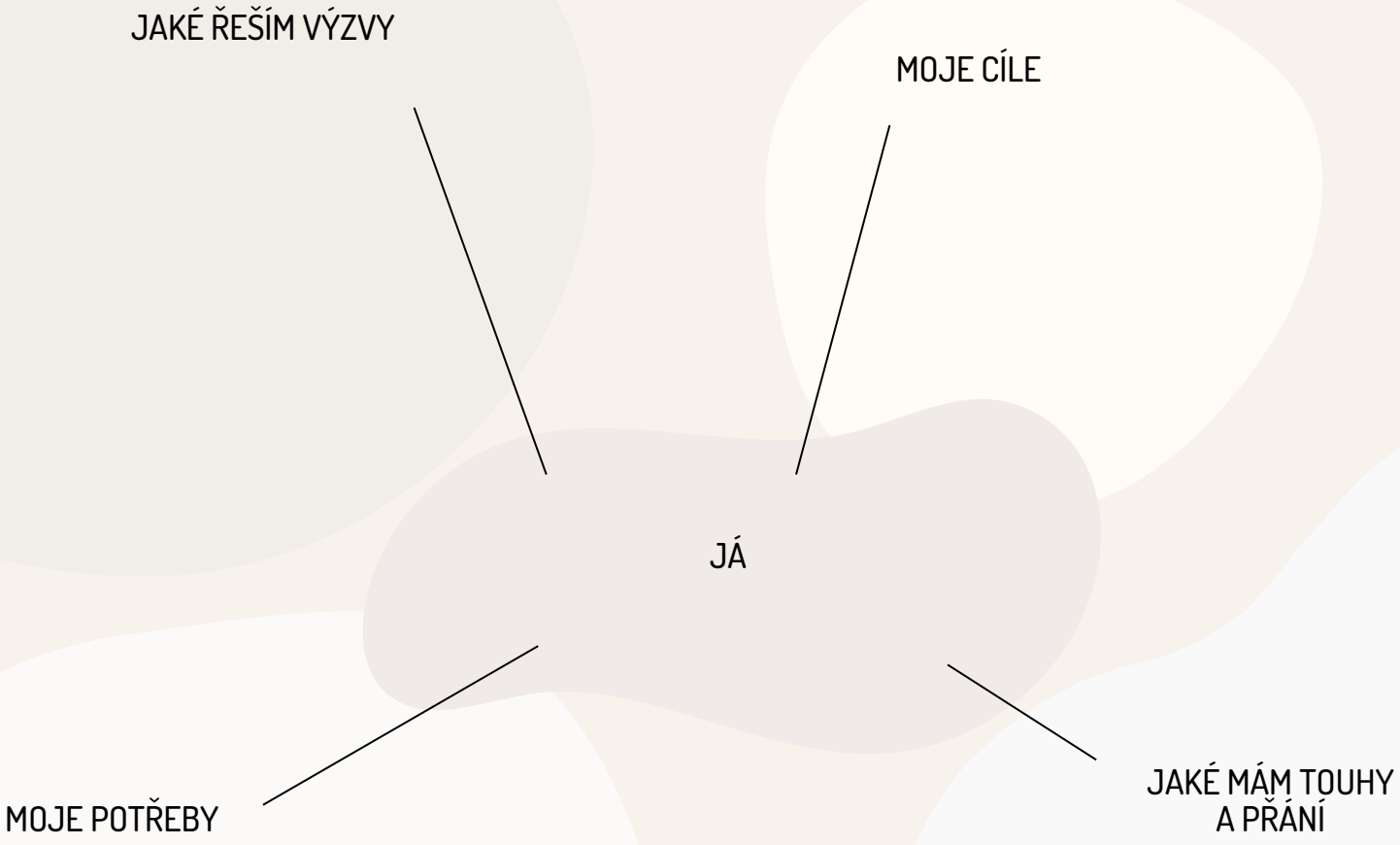
Příklady:

- Procházka v lese
- Čas v kavárně s knihou
- Teplá vana
- Obličejová masáž
- Poslech oblíbeného podcastu
- Offline čas bez telefonu
- Tvoření – deník, kreslení, koláž

Kde jsem já

Když je toho hodně – cíle, touhy, povinnosti, výzvy, potřeby druhých – snadno se ztratíme samy sobě. Můžeš mít pocit, že víš, co chceš… ale zároveň netušíš, kde začít. Nebo že toužíš po změně, ale nevíš, jak ji skloubit s tím, co aktuálně žiješ.

MYŠLENKOVÁ MAPA



Tipy a inspirace

01

Zuzana Čaputová: Neztratit se sama sobě

Tato kniha vám nabídne upřímný a hluboký rozhovor, který osvětluje nejen politické výzvy, ale i osobní sílu a odvahu.

02

Nejsem z cukru ani ze železa

Knižní rozhovor s Markétou Pekarovou Adamovou, dlouholetou předsedkyní TOP 09 a Poslanecké sněmovny, přináší nebývale upřímný pohled na českou i evropskou politiku i její život.

03

Organizační porno

Čas si nekoupíte. Ale můžete se s ním naučit pracovat tak, abyste ho měly dostatek. Tato kniha vám v tom bude velkým pomocníkem.

04

Podpora a sdílení

Najdi si stejně naladěnou komunitu nebo parťáka. Ať to bude online klub, koučing, terapie nebo pravidelné setkání s kamarádkami. najdi si prostor, kde s podobně naladěnými lidmi můžeš probrat svoje výzvy a dostat třeba nový náhled na řešení.

05

Dopřej si čas OFF

Plánuj si pravidelné odpojení - od sítí, telefonátů, pracovního i mimopracovního zahlcení. Dopřej si zdravý reset, abys nesahala po té nezdravé variantě.

06

Vyhodnocuj

Dej si prostor na ohlédnutí zpět a vyhodnocení toho, co ti funguje, co ne, a zda jsi někde nesešla z cesty. Součástí efektivního plánu je jeho vyhodnocování a průběžné úpravy.

Jak ti můžeme pomoct na Womens Academy?

Pravidelně pořádáme webináře, retreaty, najdeš tu mnoho online programů i online klub.
Pokud Chceš naše produkty využít, použij kód MISHA15 pro 15% slevu na produkty.



Dej nám zpětnou vazbu

Tvoříme webináře, kurzy i programy tak, aby opravdu odpovídaly tomu, co potřebuješ – proto je pro nás tvoje zpětná vazba nesmírně cenná.
Budeme moc rády, když nám napíšeš, co ti webinář i workbook přinesly, co bys uvítala jinak, nebo co by ti pomohlo ještě víc.
Stačí pár vět na e-mail: info@womensacademy.cz
Děkujeme, že nám pomáháš tvořit obsah, který má smysl.

Womens
ACADEMY