



SZTUKA ZARZĄDZANIA CZASEM

Metoda RPM



RPM to akronim sformułowania Rapid Planning Method. Metoda szybkiego planowania, bo tak można opisać ją po polsku, to kolejne ciekawe podejście do skupienia się, planowania i zarządzania zadaniami. Pozwala – jak zapewnia jej autor – osiągnąć więcej w krótszym czasie. Co zrobić, aby efektywnie korzystać z metody RPM? Sprawdź!

CZYM JEST METODA RPM?

Sztuka zarządzania czasem to cykl, w którym przyglądaliśmy się już m.in. technice Pomodoro, zasadzie 60:40 czy metodzie 2 minut. Czas na kolejne rozwiązanie przydatne w zarządzaniu czasem. **Rapid Planning Method (RPM) to system szybkiego planowania i wyznaczania konkretnych celów**, tak aby skupiać się na wynikach, a nie samych zadaniach. Stosując tę technikę, unikasz tworzenia niekończących się list zadań. W zamian opracowujesz plan opierający się na wyznaczeniu satysfakcjonujących celów.

Metoda szybkiego planowania to system opracowany przez Tony’ego Robbinsa – amerykańskiego mówcę motywacyjnego, coacha, przedsiębiorcę i autora poczytnych na całym świecie książek. W RPM zakłada on, że aby osiągać cele do ich planowania należy podchodzić holistycznie. Główną siłą napędową motywacji musi stać się tutaj nie tyle samo odhaczanie punktów na liście, ile osiągnięcie ważnych z osobistego punktu widzenia celów.



RAPID PLANNING METHOD

Nierzadko skrót RPM rozszyfrowuje się także jako akronim słów: **Results-oriented** (zorientowany na wynik, czyli co chcesz osiągnąć), **Purpose-driven** (zorientowany na cel, czyli dlaczego chcesz coś zrobić) i **Massive action plan** (szeroko zakrojony plan działania, czyli jak to zrobić).

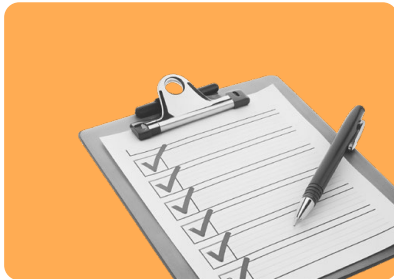
JAK KORZYSTAĆ Z RAPID PLANNING METHOD?

Głównym założeniem RPM jest jasne zorientowanie się, co dokładnie chcesz osiągnąć. Oto kilka kroków, jak wcielić w życie metodę szybkiego planowania:



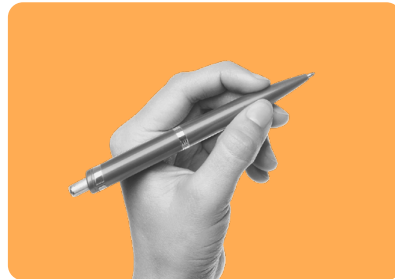
Diagnoza

Na samym początku działania – tak, jak w praktycznie każdej opisywanej metodzie zarządzania czasem – musisz zdiagnozować, nad czym chcesz popracować. Wypisz wszystkie myśli, pragnienia, oczekiwania i plany odnośnie tego, co chcesz osiągnąć. To pozwoli Ci realnie spojrzeć na Twoje założenia w związku z wyznaczonym celem.



Kategoryzacja

Przejrzyj stworzoną wcześniej listę. Być może niektóre elementy coś łączy i mogą być skategoryzowane razem? Dzięki temu opracujesz najważniejsze obszary, nad którymi możesz zacząć pracować.



Stworzenie planu RPM

Odpowiedz na pytania, co chcesz osiągnąć, dlaczego tego chcesz i ustal na tej podstawie plan działania na dużą skalę. Ponadto określ pożądane rezultaty dla każdego kluczowego obszaru, który udało Ci się wyłonić w poprzednim punkcie. Pamiętaj, Twój cel musi być jasny i ważny dla Ciebie – to sprawi, że poczujesz emocjonalne przywiązanie do niego, co będzie najlepiej motywowało do działania.



Działanie i tworzenie tożsamości

Na podstawie swoich notatek opracuj plan działania z konkretnymi krokami prowadzącymi do założonego celu. W tym podpunkcie zaleca się także przypisanie sobie wzmacniającej tożsamości, która będzie odzwierciedlała to, kim staniesz się, osiągając swój cel. Przykładowo, nie jesteś marketingowcem, który prowadzi profil firmy na Facebooku. Stajesz się profesjonalistą reprezentującym biznes i dbającym o potrzeby firmy, której produkty trafiają do setek osób. Ważny jest tu element pewnej ekscytacji zadaniem.



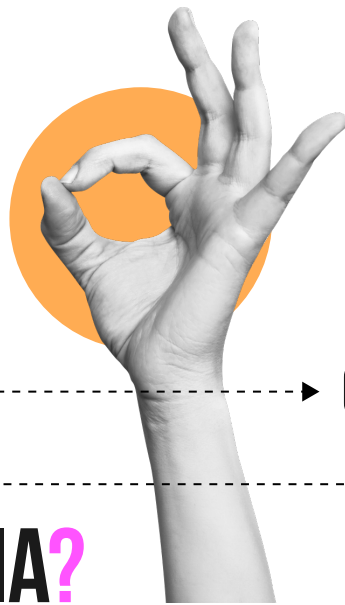
Przegląd postępów

Co jakiś czas weryfikuj swoje plany realizowane zgodnie z Rapid Planning Method. Dzięki temu sprawdzisz, czy udaje Ci się krok po kroku zbliżać do celu, a także czy to, co motywowało Cię na początku, jest nadal Twoją siłą napędową.

Z ŻYCIA WZIĘTE

Tworząc plan RPM, musisz zadać sobie trzy kluczowe pytania:

CO CHCĘ OSIĄGNAĆ? ➔ (WYNIK)
DLACZEGO TO ROBIĘ? ➔ (CEL)
JAKI MAM PLAN DZIAŁANIA?



W końcu te trzy kwestie, o których wspominaliśmy – Result-oriented, Purpose-driven i Massive action plan – doskonale odzwierciedlają sens RPM.



Przykładowo, jeśli zakładasz, że chcesz poprawić umiejętności zarządzania czasem (wynik), musisz poznać realny, wartościowy i motywujący powód, dla którego to robisz. Być może chcesz zwiększyć produktywność w pracy i zarabiać więcej, a może zależy Ci na czasie, aby móc spędzać go z rodziną, a nie przy komputerze. Pamiętaj, aby cel faktycznie napędzał Cię do działania.



Skoro wiesz, co i dlaczego chcesz robić, czas ustalić plan działania, który pomoże Ci osiągnąć wymarzone rezultaty. W opisywanym przypadku musisz m.in. znaleźć literaturę, która pomoże Ci poznać tajniki zarządzania czasem, unikać rozproszeń w trakcie pracy, pokonać prokrastynację i być może zrezygnować z multitaskingu, nauczyć się ustalać priorytety zadań i obliczać czas pracy, zlokalizować czynniki rozpraszające etc.

ZALETY KORZYSTANIA Z TECHNIKI RPM

Dzięki korzystaniu z Rapid Planning Method uczysz się wyznaczać ważne dla Ciebie cele oraz osiągać je w szybszy sposób. Ponadto dzięki RPM zaczynasz bardziej skupiać się na tym, co masz do zrobienia i zyskujesz zupełnie nową motywację do działań. Wszystko dzięki zmianie systemu myślenia.

W RPM przestajesz robić coraz więcej, a zaczynasz działać w zgodzie z własnym celem i swoimi przekonaniami na jego temat. W RPM zyskujesz właściwe podejście do wyznaczania sobie nowych wyzwań.

RAPID PLANNING METHOD - DLA KOGO TA TECHNIKA JEST PRZEZNACZONA?

Stosując Rapid Planning Method, można naprawdę sporo zyskać. **Technika RPM to dobre rozwiązanie szczególnie dla tych, którzy stają się zakładnikami swoich list rzeczy do zrobienia i mają problem z wyznaczaniem celów.** W tej metodzie Twoim głównym orężem jest skupienie, które sprawia, że wykonywanie poszczególnych zadań jest mocno zorientowane na cel.



Lepsze zarządzanie czasem to więcej przestrzeni na produktywne działania. Jeśli szukasz inspiracji z zakresu HR i chcesz lepiej motywować pracowników – sprawdź koniecznie nasze propozycje benefitowe, w tym także związane z programami kulturalnymi jak QlturaProfit.

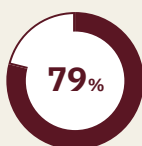
Porozmawiajmy o szczegółach!



CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

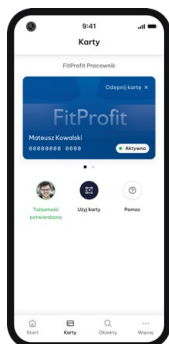


Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
Ponad 40 różnych aktywności sportowych
Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

