



# Osobní management



Badma Saranov

České vysoké učení technické v Praze  
Masarykův ústav vyšších studií

2021

**Název práce: Osobní management**

**Thesis title: Self-Management**

**ABSTRAKT:** Cílem mé bakalářské práce je prozkoumat všeobecně doporučované zásady osobního managementu, posoudit jejich využitelnost na konkrétních případech a navrhnout zásady pro úspěšné definování cílů a priorit, plánování a organizování času a předcházení stresu a vyhoření.

**Cíl:** definovat význam, cíle a funkce osobního managementu. Ukázat následně nástroje a techniky definování cílů a priorit, plánování a organizování času a předcházení stresu a vyhoření.

**Přínos:** vymezení nejdůležitějších zásad osobního managementu pro dosažení úspěchu a rovnováhy v pracovním a osobním životě.

Stanovuj  
správné  
priority

## Matice Eisenhowerova

NALÉHAVÉ

NENALÉHAVÉ



**Cíl výzkumu:** je zjistit, jak je vybraná skupina vysokoškolských studentů seznámen se zásadami a postupy osobního managementu, na co využívá svůj čas, zdá používají nástroje osobního managementu k definování cílů a priorit, plánování a organizování času a předcházení stresu a vyhoření.

**Metodika výzkumu:** Analýza je založena na polostrukturovaných rozhovorech s cílovou skupinou respondentů. Použité okruhy otázek byly následující:

- Pojetí osobního managementu. Význam, cíl a funkce osobního managementu;
- osobnost manažera. Požadavky na osobnost manažera, kompetence a její složky;
- metody stanovení cílů a priorit;
- metody plánování;
- pojetí time-managementu;
- zloději času. Význam, techniky boje;
- pojetí stresu a syndromu vyhoření. Význam, příznaky a jejich prevence.

Najdi  
rovnováhu  
ve svém  
životě

## Kolo životní rovnováhy



## ZÁVĚR:

Na základě výzkumu bylo prokázáno, že všichni respondenti do určité míry měli představu o principech osobního managementu, ale většina z nich nevyužila nástroje sebeřízení nebo pouze jejich část. Pokud jde o organizaci času, všichni respondenti měli dobrou představu o konceptu řízení času a využili jeho nástroje a většina z něj našla rovnováhu mezi pracovním a osobním životem.

## Základní literatura:

- KADYROVA, S. V.** (2013). *Self-management v oblasti kultury a umění*. Petrohrad: Planeta hudby. ISBN 978-5-8114-1511-3
- ADAIR, John Eric a MELANIE Allen** (1999). *Řízení času a osobní rozvoj*. London: Thorogood Publishing Ltd. ISBN 1 85418-182-3