

20. DEŇ

Úloha:

Odmerajte si čas koľko hodín denne / týždenne trávite na sociálnych sieťach. Určite si dobu, ktorú chcete tráviť na sociálnych sieťach, nastavte si limit a dodržiavajte ho.

Vysvetlenie:

Sociálne siete sú úžasným pomocníkom, **skvelým partnerom pre podnikanie** a neuveriteľnou studnicou inšpirácie. ALE pozor! Veľmi ľahko na nich strácame pojem o čase a používame výhovorku "veď pracujem".

Nedávno som dokonca čítala, že pribúda ľudí, ktorí sledovanie iných na sociálnych sieťach **považujú za svoj oficiálny koníček**.

Čas, ktorý na nich strávime bezcieľným sledovaním iných, **je lepšie stráviť prípravou a plánovaním príspevkov** na podporu nášho podnikania.

Dôvody, ktoré vás určite presvedčia:

Na sociálnych sieťach je veľmi ľahké **porovnávať seba a svoje podnikanie s ostatnými**. Toto porovnávanie môže viesť k pocitom nedostatočnosti a frustrácii. To určite vášmu podnikaniu neprospieva.

Keď trávite na sociálnych sieťach príliš veľa času, **môžete stratiť vlastnú kreativitu**. Namiesto toho, aby ste vynakladali energiu na vytváranie nových a originálnych výrobkov, môžete sa stať **len pasívnymi konzumentmi obsahu**.

20. DEŇ

Bezcieľne využívanie sociálnych sietí môže tiež viesť **k významnému poklesu produktivity**. Väčšina z nás sa už pravdepodobne ocitla v "kráľičej nore" sociálnych sietí, kde sme sa chceli len rýchlo na niečo pozrieť a nakoniec sme tam strávili hodiny. Tieto hodiny by ste mohli lepšie využiť na prácu na vašom podnikaní.

Štúdie ukázali, že prílišné používanie sociálnych sietí môže mať negatívny vplyv na mentálne zdravie, vrátane zvýšenej úrovne stresu, úzkosti a depresie.

Je dôležité **nájsť správnu rovnováhu medzi efektívnym využitím sociálnych sietí pre podnikanie**, hľadanie inšpirácie a ochranou vlastnej produktivity, kreativity a mentálneho zdravia.

Určite si čas, ktorý trávite na sociálnych sieťach, nastavte si limit a dodržiavajte ho. Namiesto neustálej kontroly sociálnych sietí si **určite konkrétne časy v priebehu dňa** na ich prezeranie a komunikáciu so zákazníkmi.

A najdôležitejšie, nezabudnite, že ste viac než len vaše sociálne siete.

Vaše hodnoty, talenty a schopnosti sa nedajú úplne odmerať podľa počtu lajkov alebo sledovateľov.

Ako si odmerať čas a dodržiavať ho?

Táto úloha je zameraná **na efektívne využívanie času** a s tým nám opäť pomôžu moderné technológie.

Existuje niekoľko možností, ktoré môžete jednoducho používať:

20. DEŇ

Meranie času na Instagrame

Samotný Instagram vám ukazuje čas, ktorý ste na ňom strávili.

Váš profil → Vaša aktivita
→ Strávený čas

Pozrite sa a možno vás vlastný priemer prekvapí. Ako inak by ste vedeli využiť tento čas?

Môžete si nastaviť pripomienky aj denný časový limit. Ak je Instagram vašou najobľúbenejšou sociálnou sieťou, určite odporúčam využiť.

Meranie času v telefóne

Väčšina telefónov má už nainštalované aplikácie, ktoré vám odmerajú čas strávený na sociálnych sieťach alebo jednoducho povedané s telefónom v ruke.

Napríklad Digitálna rovnováha, kde si viete nastaviť cieľ doby sledovania obrazovky, časovač aplikácií, alebo režim sústredenia, kedy vypnete všetko nepotrebné.

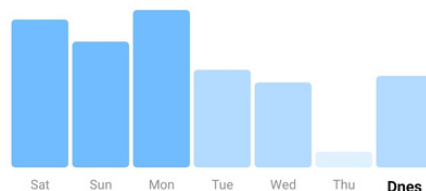
Hľadajte v nastaveniach svojho telefónu.

← Strávený čas ⓘ

33 min

Denný priemer

Priemerný čas, ktorý ste za posledný týždeň denne strávili používaním aplikácie Instagram v tomto zariadení



Spravujte svoj čas

Nastavte si pripomenutie prestávok

Naplánujte si pripomenutie pravidelných prestávok pri skrolovaní.

Nastavte si denný časový limit

Naplánujte si pripomenutie na zatvorenie aplikácie a obmedzte čas, ktorý každý deň na Instagrame strávite.

Nastavenia upozornení

Vyberte, ktoré upozornenia chcete dostávať od Instagramu. Môžete tiež odstaviť automatické upozornenia.

LETNÉ VZDELÁVANIE

20. DEŇ

Dnešnou úlohou vás **nechcem odradiť od používania sociálnych sietí**. Práve naopak. Dôležité je, aby ste sociálne siete využívali na to, na čo sú u podnikateľov určené.

Na prácu. Na propagáciu vlastných výrobkov, komunikáciu so zákazníkmi, na predaj a inšpiráciu.

Sociálne siete **nepoužívajte na oddych, relaxáciu** a únik zo skutočného sveta.

Vyhradte im určitú dobu počas dňa a zvyšok venujte ostatným - dôležitým činnostiam.

LETNÉ VZDELÁVANIE

20.DEŇ

Poznámky:

LETNÉ VZDELÁVANIE

Po vypracovaní úlohy si užívajte letné dni :)
