

Ásdís Hjálmsdóttir

AFREKSSKÓLINN

# Markmiðasetning og tímastjórnun

Aðferðirnar sem ég notaði til að komast á þrenna Ólympíuleika og klára doktorsnám

asdis@annerudmedia.com



Ásdís Hjálmsdóttir



asdishjalms



**Bakgrunnur**





# Íþróttin

- ✓ 19 ár
- ✓ 46 Íslandsmet í 3 greinum
- ✓ 18 Stórmót
- ✓ 3 Ólympíuleikar
- ✓ 5 sinnum í úrslitum



# Námið

2005 Stúdentspróf

2009 B.Sc. próf í lyfjafræði

2012 M.Sc. próf í lyfjafræði

2018 Doktorspróf í ónæmisfræði



# Íþróttir og nám

...er það ekki bara vesen?







**Hvað er drauma markmiðið?**



10.000 feta útsýnið





# Þorðu að dreyma stórt!

Við ofmetum það sem  
við getum gert á einu ári,  
en vanmetum það sem  
við getum gert á áratug





# SMART

## Markmiðasetning

**S** Hvað vil ég gera?

**M** Hvernig get ég mælt árangurinn?

**A** Er það raunhæft?

**R** Ert þetta rétta markmiðið fyrir mig?

**T** Hvenær ætla ég að ná því?



# Tegundir markmiða

Niðurstöðumarkmið

Frammistöðumarkmið

Ferilsmarkmið





# Að ná markmiðunum

Skrifaðu þau niður

Gerðu plan

Ábyrgð gagnvart öðrum





**Þú vinnur  
eða  
þú lærir**

**Allir gera mistök  
Engum misheppnast**



# Tímastjórnun

Forgangsröðun

Plönun fyrirfram

Ekki ætla sér of mikið





Áríðandi  
←

Mikilvægt  
↑

1 Gera	2 Plana
3 Fresta	4 Fjarlægja





# Álag vs. Hvíld





ÞETTA HLJÓMAR EINS OG MIKIL VINNA!



EN ER MARGFALT ÞESS VIRÐI!



Ásdís Hjálmsdóttir

AFREKSSKÓLINN

TAKK FYRIR!

asdis@annerudmedia.com



Ásdís Hjálmsdóttir



asdishjalms

ICELAND