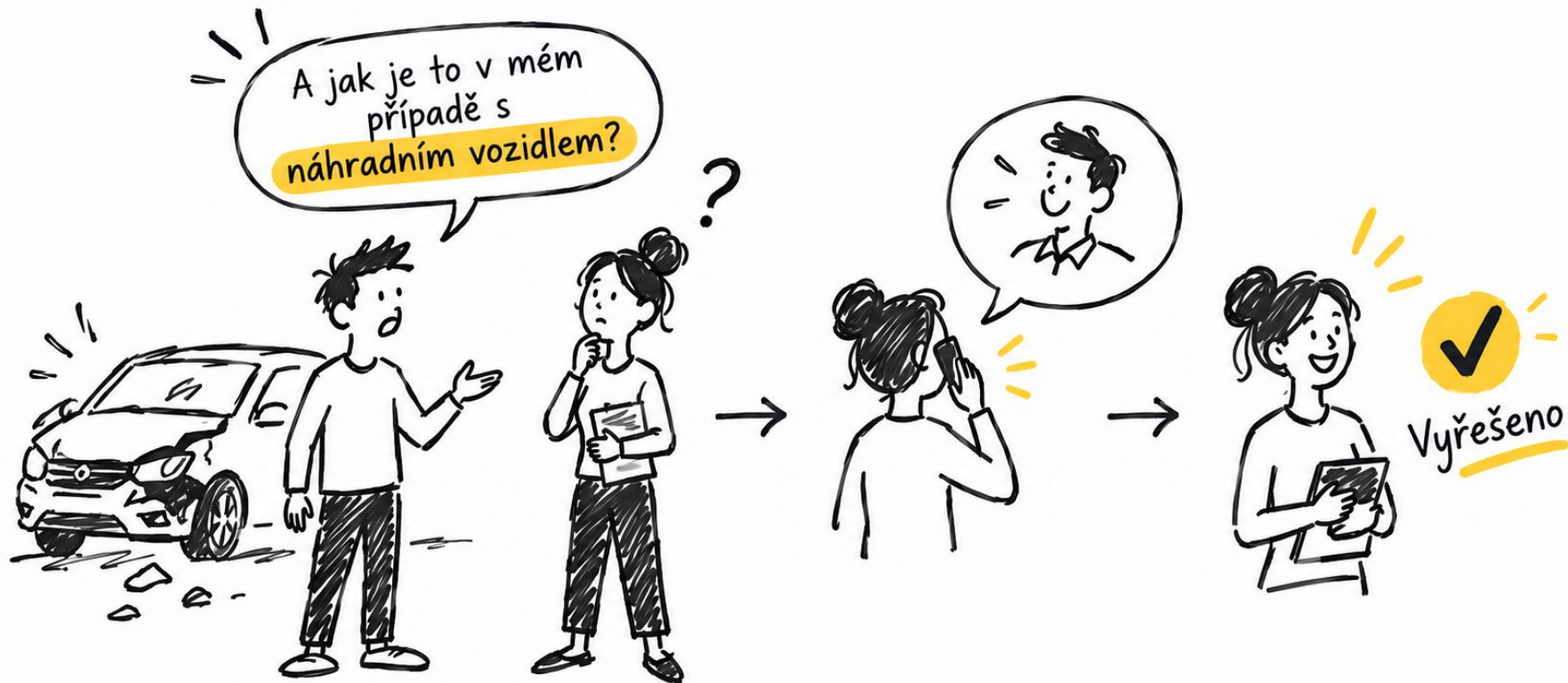


Jak růst rychleji díky poznámkám

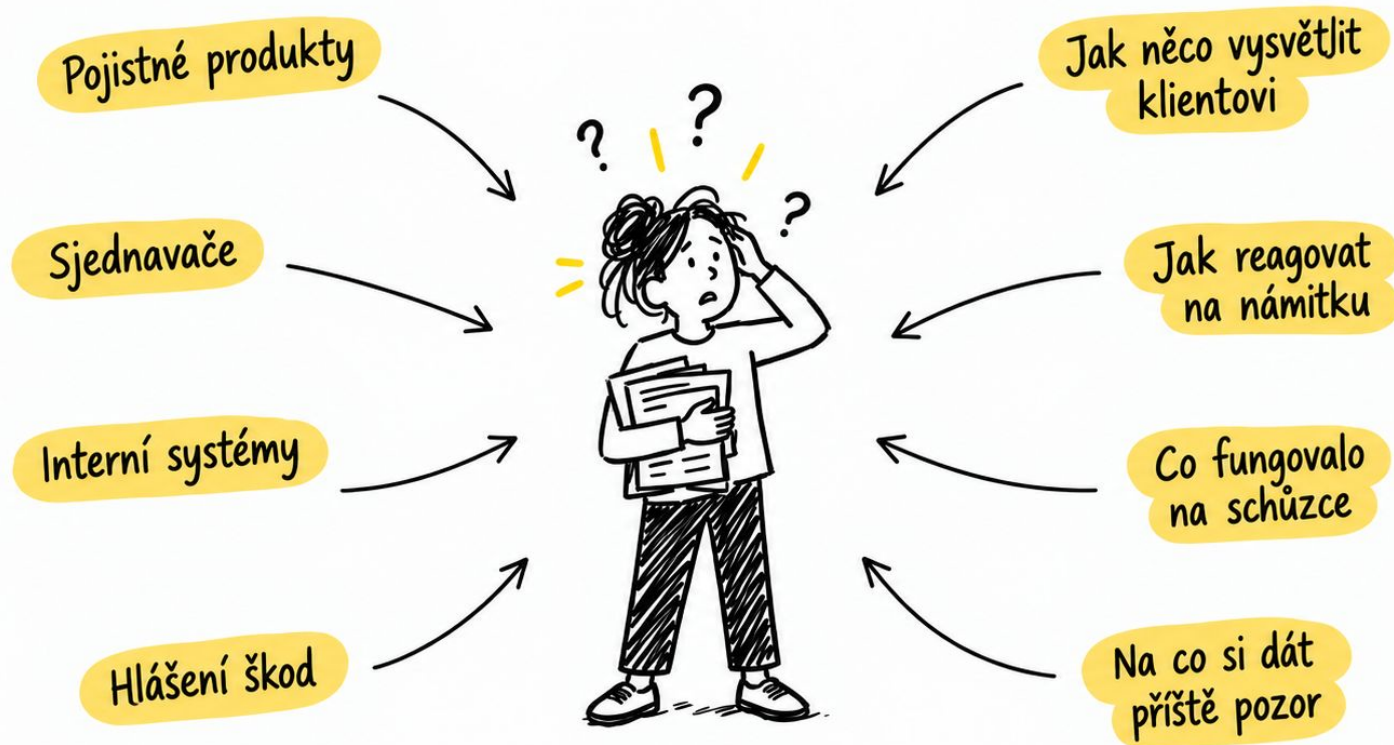
Ing. Eliška Šestáková, Ph.D.

TADY A TEĎ – ROSTEME SPOLEČNĚ









TEHDY



PŘÍŠTĚ



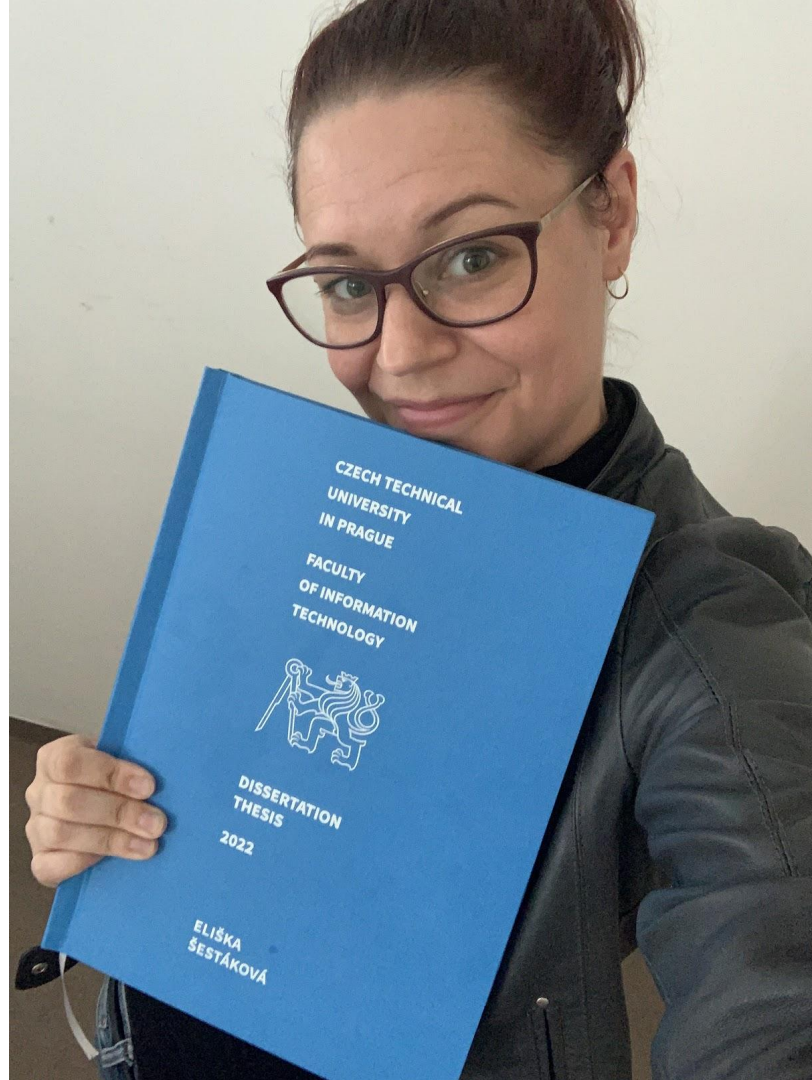


Eliška
Šestáková



Jana
Šestáková





CZECH TECHNICAL
UNIVERSITY
IN PRAGUE

FACULTY
OF INFORMATION
TECHNOLOGY



DISSERTATION
THESIS
2022

ELIŠKA
ŠESTÁKOVÁ

Jak si informace, znalosti
a zkušenosti uchovat,
vyznat se v nich
a opravdu je využít?







1 ZACHYTIT → 2 ZPRACOVAT → 3 TRÉNOVAT

Informace přicházejí různě

Za běhu

nápad v autě
tip od kolegy
otázka klienta
postřeh po schůzce



Když na ně mám čas

školení
pracovní postup
nový produkt
důležitý text



Zachytit to, co nechci ztratit

Dočasná poznámka
= připomínka
pro budoucí já

Její úkolem je koupit vám čas a odlehčit hlavě

Krátká. Heslovitá. Nemusí být dokonale formulovaná.

zavazadla motorka
podpojištění příklad
Soňa nabídka

Dočasná poznámka nemusí být textová

kliknout na domeček
druhé menu zprava
třetí možnost odspoda...

Nebo?



nahrát si postup
video nebo záznam obrazovky

něco vidím → fotka/video

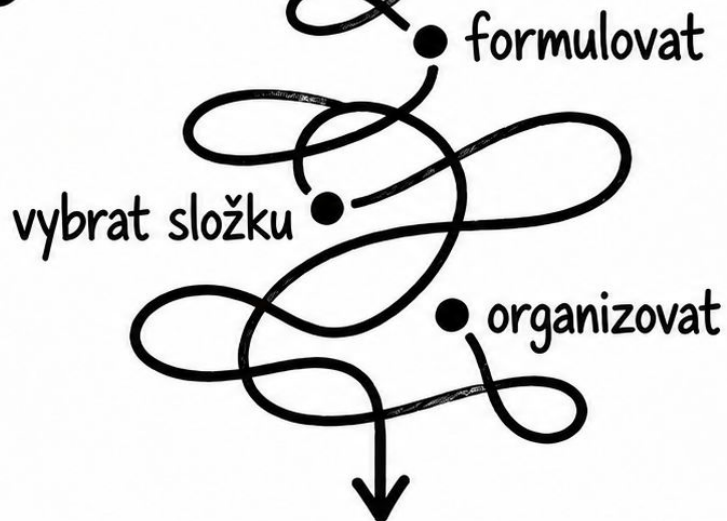
jedu autem → hlasovka

narazím na zajímavý dokument → soubor

školení → papír

Zachycení musí být co nejrychlejší

~~5 minut~~



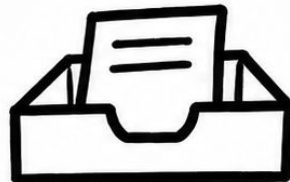
„To si raději zapamatuji“

pár vteřin

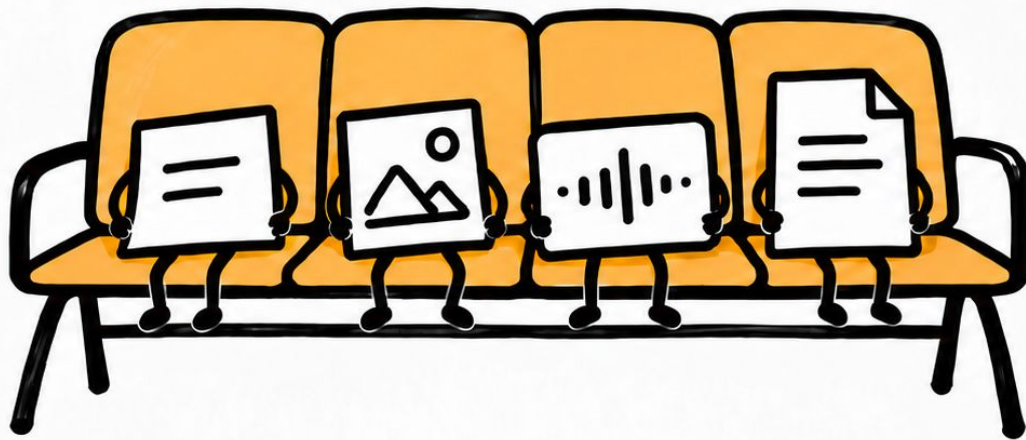


heslovitě zachytit

bez třídění odložit



Poznámková čekárna



rychle dostupná

jednoduchá

vždy po ruce

pro různé formáty

Konkrétní příklad poznámkové čekárny



Co si z toho odnést **do praxe**



I zachycená informace
může zmizet.

Dočasné poznámky mají omezenou trvanlivost

zavazadla motorka
ztratí se původní záměr

podpojištění příklad
ztratí se kontext

Soňa nabídka
vyprší termín

Poznámkovou čekárnu je třeba
pravidelně vyprazdňovat



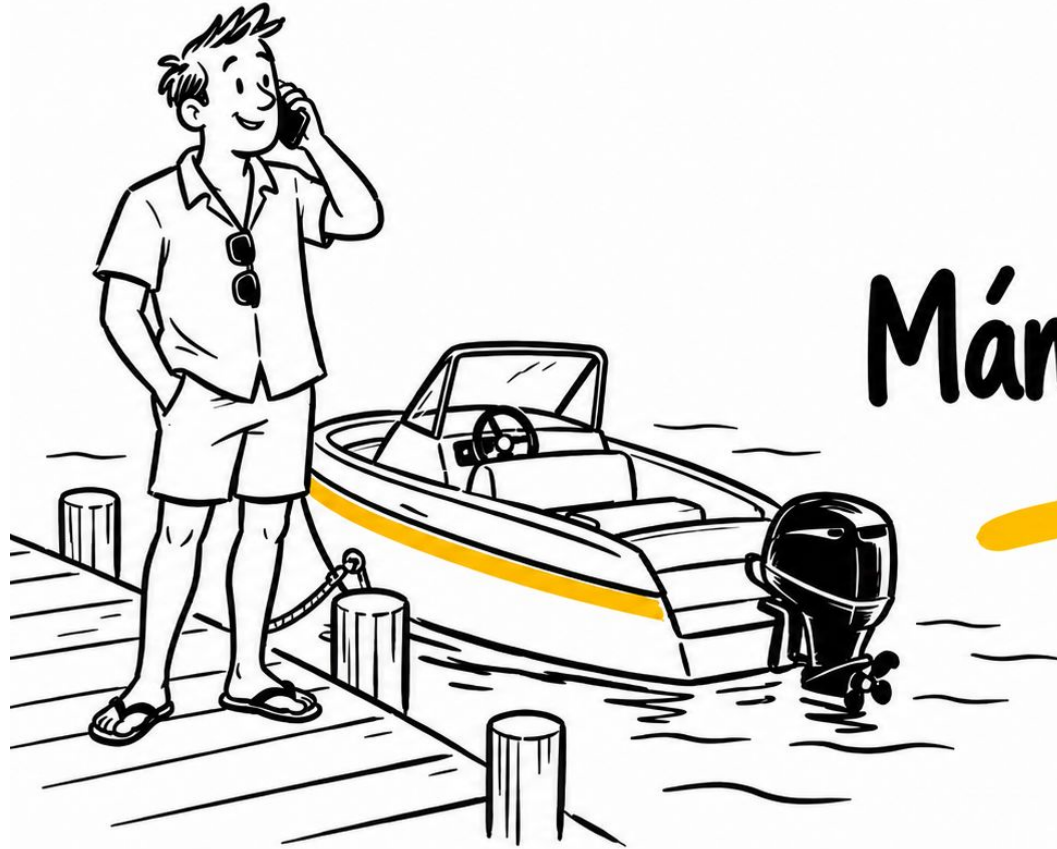
Co s dočasnou poznámkou dál?



Trvanlivá poznámka = externí dlouhodobá paměť

Jejím úkolem je uchovat informace, myšlenky a znalosti.

Pečlivě formulovaná. Ve větách. Srozumitelně budoucímu já.



Mám to pojištěné?



Půjčené a pronajaté věci na cestách: Co a kde je kryto?

Půjčené a pronajaté věci na cestách: Co a kde je kryto?

informace z různých produktů na jednom místě

	cestovní pojištění	chytré cestovko	odpovědnost
auto	=====	=====	=====
člun	=====	=====	=====
kolo	=====	=====	=====
ubytování	=====	=====	=====

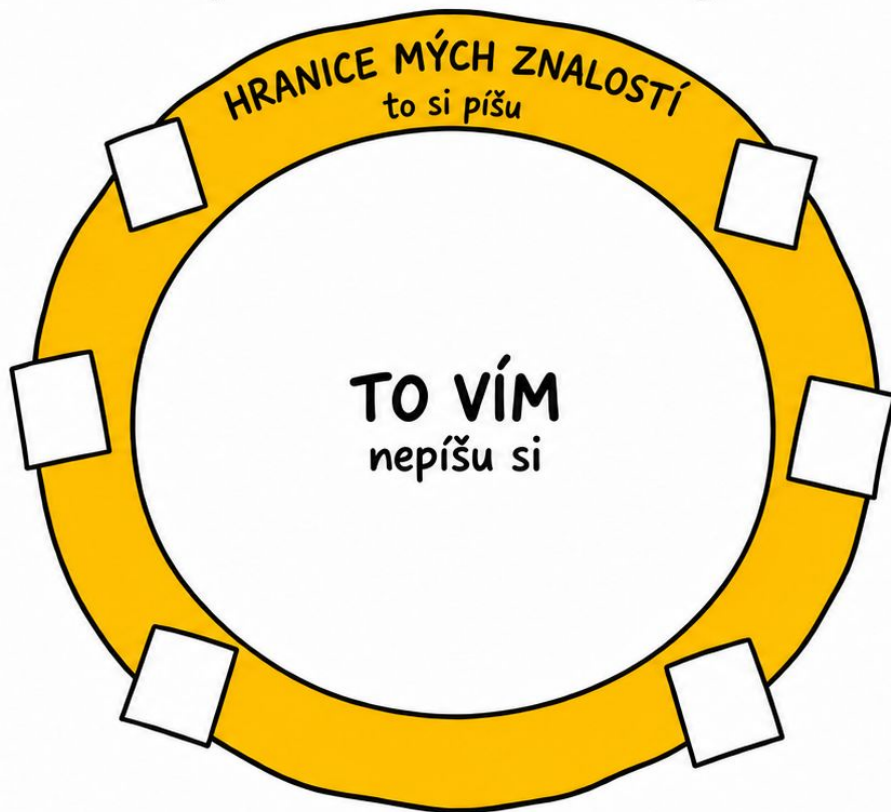
Zdroje

=====

=====

=====

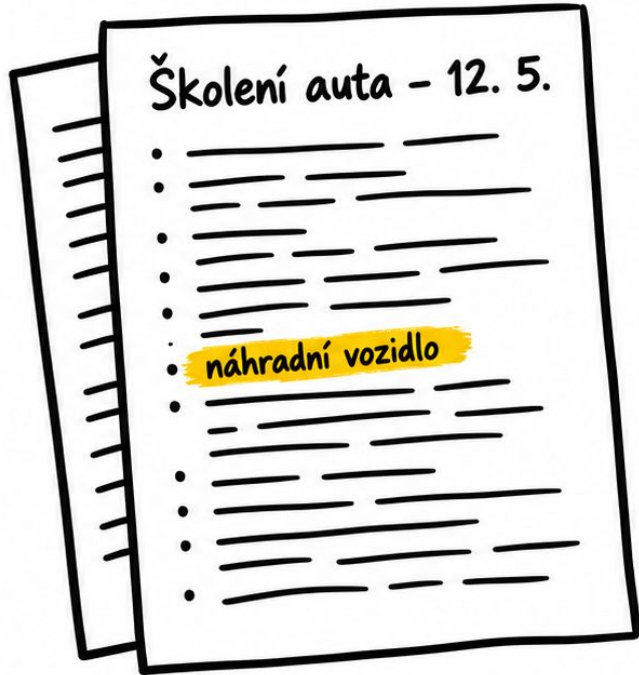
Cílem není úplnost, cílem je užitečnost



Jak psát trvanlivou poznámku?

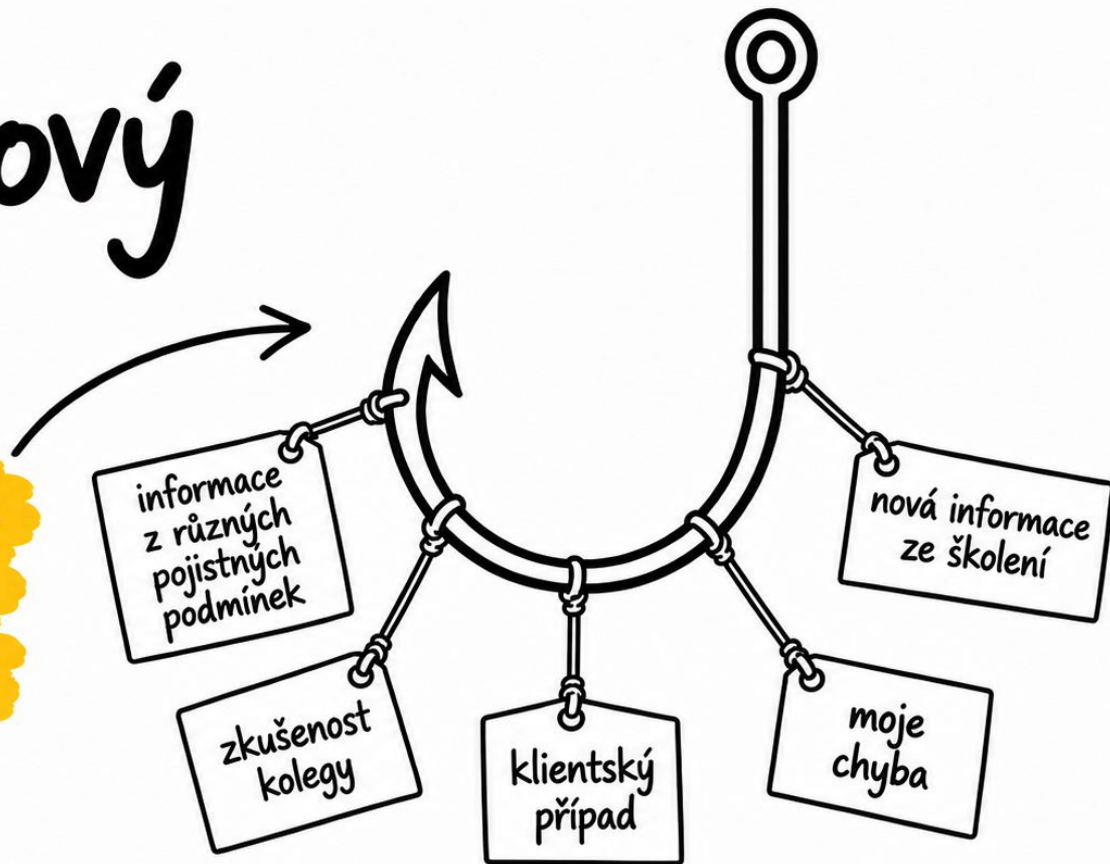
1. Vlastními slovy a srozumitelně pro budoucí já
2. Odkazy na zdroje
3. Pojmenovat podle problému nebo otázky

Ukládáme podle zdroje.
Hledáme podle potřeby.



Poznámkový háček

Půjčené a pronajaté věci na cestách:
Co a kde je kryto?



Jak klientovi jednoduše
vysvětlit podpojištění?

Jaké námitky slýchám
nejčastěji a jak na ně
reaguju?

Na co si dát pozor při
pojištění malé firmy?

Co se mi osvědčilo u klienta,
který říká „já už všechno
mám“?

Kam si psát trvanlivé poznámky?

Poznámková aplikace

= chytrý digitální zápisník

Chci jednoduše začít

Apple Notes

Google Keep

Microsoft OneNote

Chci si budovat vlastní
poznámkový systém

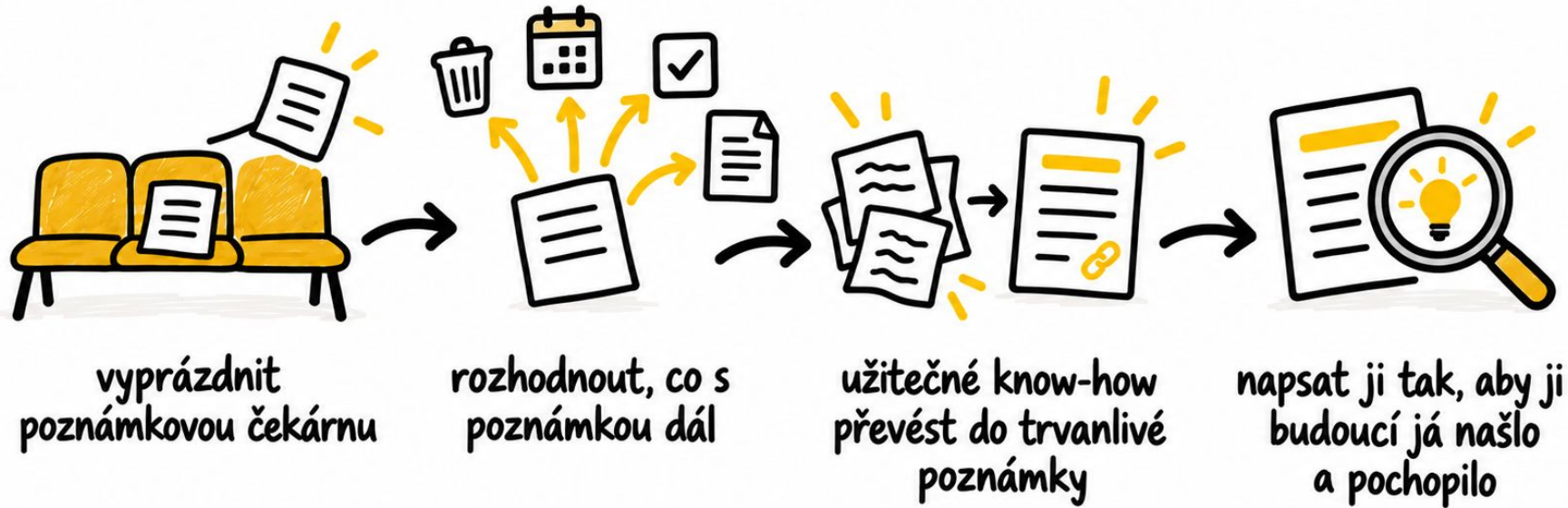
Obsidian

Notion

Workflowy

Roam Research

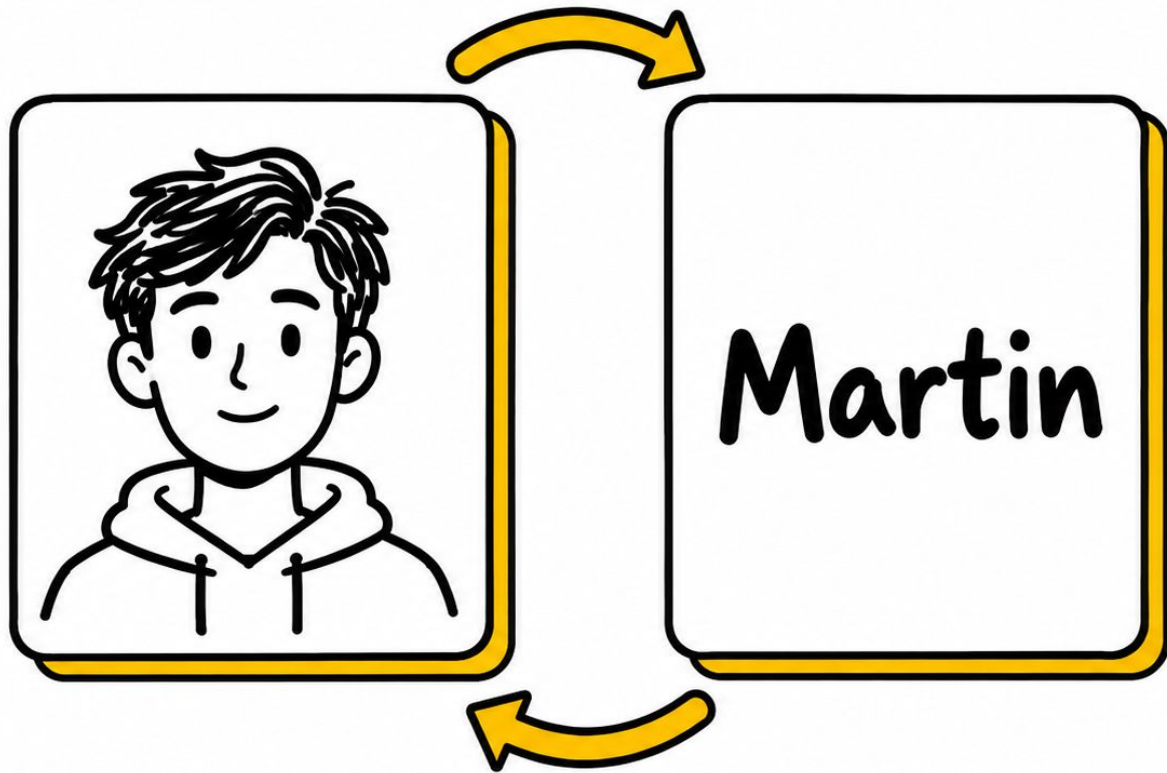
Co si z toho odnést **do praxe**



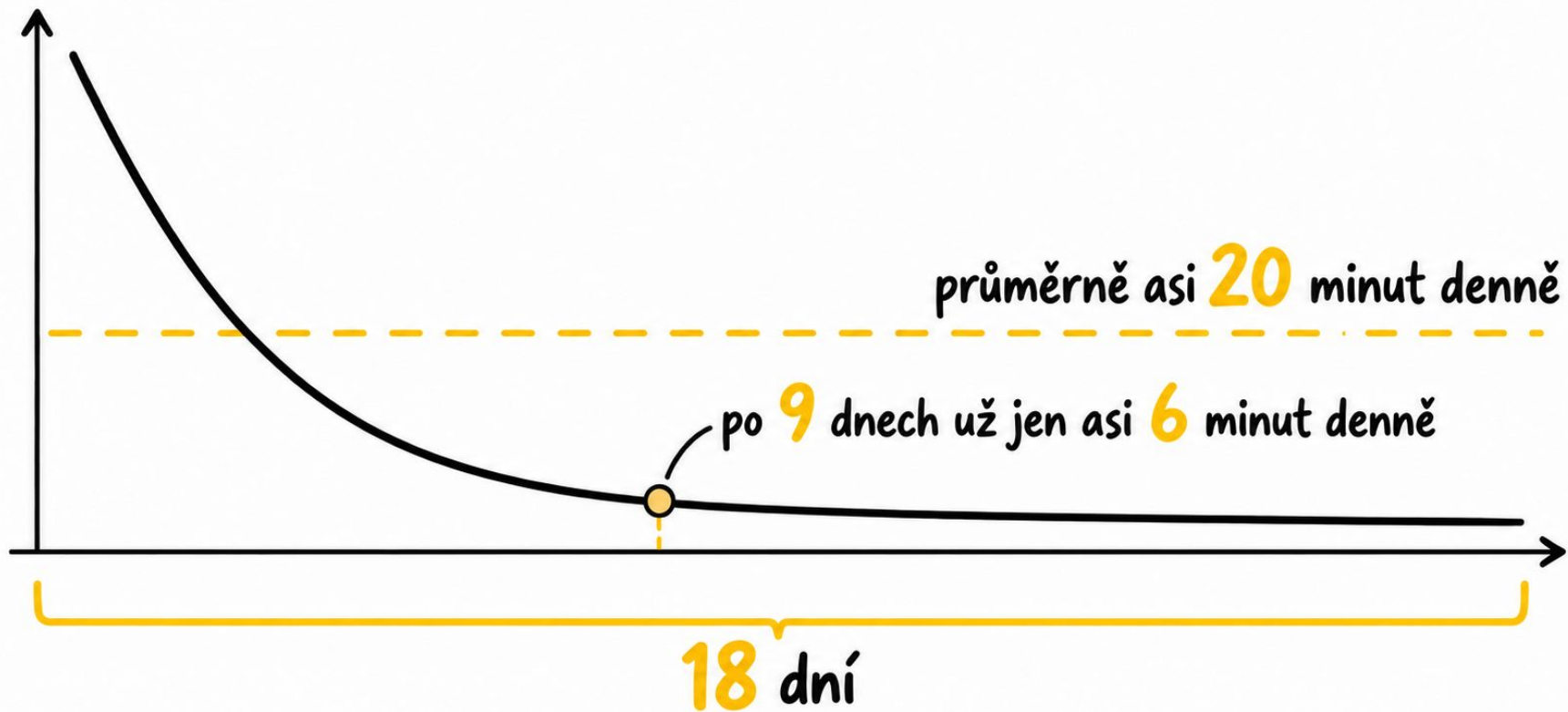
Jak dostat vybrané
znalosti **spolehlivě do hlavy**
tak, abych si je dokázala
vybavit ve chvíli, kdy je potřebuju?



Paměťové poznámky



Kolik času to zabralo?



Proč je to zajímavé pro vás?





Limit výkonu motoru

Kolik to je?

Za pronajaté věci jsou považovány a tímto pojištěním kryty pouze: kola, elektrokola, elektrokoloběžky, osobní motorová vozidla, karavany a obytné vozy, motocykly, plachetnice do délky 20 metrů, vodní skútry a motorové čluny do výkonu motoru o **300 HP**, hausbóty.

Dvě skupiny profesních znalostí

umět spolehlivě
a rychle najít

stačí vědět, kde to je

znát rovnou z hlavy

běžná praxe
zkoušky

**Jak paměťové poznámky
fungují?**

Paměťová poznámka = otázka nebo podnět pro trénink vybavování

Jejím úkolem je pomoci nám vybranou informaci znát z hlavy.

Přední strana: otázka nebo podnět. Zadní strana: odpověď.

Příklad paměťové poznámky

přední strana

Cestovní pojištění kryje
poškození pronajatého
motorového člunu
do výkonu _____.

zadní strana

300 HP

Příklad paměťové poznámky

přední strana

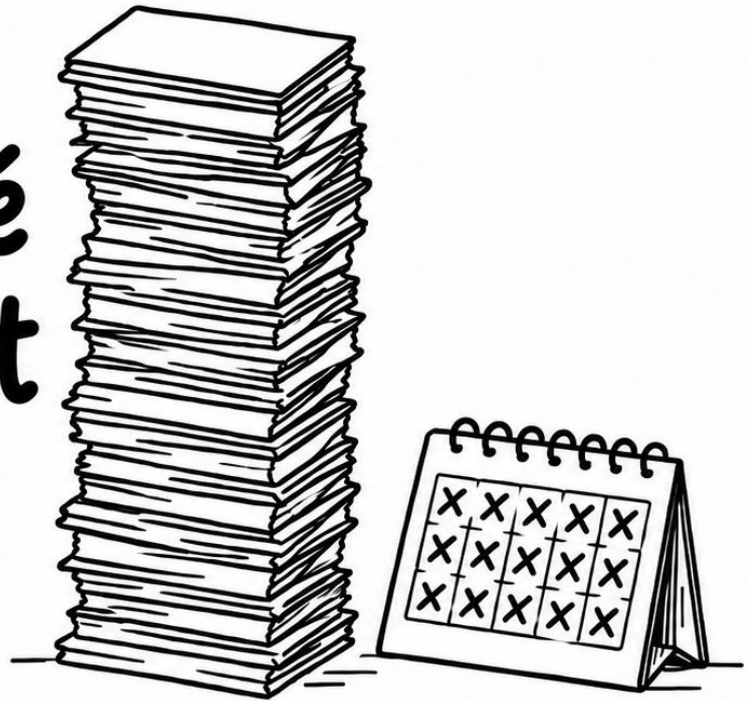
Jaké podmínky musí být splněny, aby se cestovní pojištění vztahovalo na pronajatou věc?



zadní strana

- Pronájem vznikl na základě písemné smlouvy.
- Věc pochází od oficiální půjčovny oprávněné k této činnosti.
- Pronajatá věc je pojištěná.

To mám ty paměťové
poznámky procházet
každý den?



Odpověď je ANO i NE

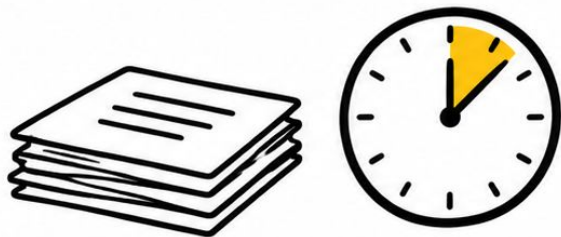
Každou poznámku každý den?

NE



Každý den pár minut?

ANO





Ze začátku **častěji**. Postupně **čím dál méně**.

Aplikace hlídá termíny. Já hlídám návyk otevřít aplikaci.

Paměťová poznámka → Pokusím se odpovědět → Zhodnotím, jak to šlo → Aplikace naplánuje další opakování

Anki RemNote

Co si z toho odnést **do praxe**



Jak si pojistit svoje know-how?

Zachytit

co nechci ztratit



Zpracovat

co chci znovu využít



Vybavovat

co chci znát z hlavy



Na tom, kolik toho přčtete, slyšíte a zažijete, nezáleží.
Záleží na tom, **kolik z toho dokážete využít příště.**

**Chcete zjistit, s čím vším vám
mohou poznámky pomoci?**



eliskasestakova.cz/tady-a-ted