

Self manažment – riadenie času



Ciel' tréningu:

Self manažment predstavuje postoje a činnosti, ktoré smerujú k poznaniu a lepšiemu využívaniu svojich vlastných vnútorných zdrojov a potenciálu nielen v pracovnom kontexte, ale v kontexte celého života človeka. Cieľom tréningu je analýza osobnej efektívnosti pri využívaní času. Základom je pochopenie faktu, že čas nie je možné získať, je možné ho len lepšie využívať. Účastníci budú analyzovať najčastejších zlodejov času a hľadať možnosti ako ich eliminovať, osvoja si niektoré postupy práce s prioritami a plánovaním.

Obsah intenzívneho jednodňového tréningu:

- Štyri úrovne riadenia času
- Nástroje riadenia času – monitorovanie svojho času, časových strát
- Priority v riadení času (seba v čase)
- Postoje prehlbujúce časové straty
- Identifikácia osobných zlodejov času
- Stratégie a postupy eliminácie zlodejov času
- 7 návykov efektívnych ľudí (napr. kontrola situácie, myslenie od konca, priority, win-win)
- Čo a ako môžeme ovplyvniť sami
- Čo a ako môžeme ovplyvniť interakciu s inými ľuďmi
- Načasovanie činností
- Plánovanie a vytváranie plánovacích schém

Dĺžka: 1 deň

Časový harmonogram: 9:00 – 16:00

www.aioeducation.sk

sledujte nás tiež na Facebooku, Instagrame a LinkedIn