

## Szkolenie pt.: „ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE”

**Termin i miejsce szkolenia:** 5 czerwca 2019 / Szczecin

### **Cel szkolenia:**

- nabycie umiejętności prawidłowego określania celów i skutecznego planowania;
- dostarczenie wiedzy i praktycznych wskazówek dotyczących zwiększenia efektywności i wydajności pracy;
- nabycie umiejętności radzenia sobie ze złymi nawykami i złodziejami czasu;
- poznanie narzędzi usprawniających zarządzanie czasem;
- wypracowanie optymalnych metod zarządzania sobą w czasie oraz własnych zasad zarządzania czasem.

### **Ramowy program szkolenia:**

#### **1 moduł - własne predyspozycje (autoanaliza):**

- indywidualne predyspozycje biologiczne
- poznanie własnych nawyków/schematów
- indywidualne perseweracje i sztuka ich przewyciężania
- kategoryzacja aktywności
- nauka oceny własnej efektywności
- case study, sesja pytań

#### **2 moduł - optymalizacja procesów:**

- prawidłowe określenie celów zgodnie z ideą SMART
- stan FLOW i jego wykorzystanie w pracy
- krzywe Yerkesa-Dodsona - rodzaje zadań a efektywność
- skuteczne planowanie aktywności dobowej
- skuteczne planowanie aktywności długofalowej
- priorytetyzacja zadań - metody: “na zakładkę”, “lejek priorytetów”
- przestrzeń jako element optymalizacji zarządzania sobą w czasie
- case study, sesja pytań

#### **3 moduł - techniki zarządzania sobą w czasie:**

- aspekty motywacji wewnętrznej i zewnętrznej
- budowanie nawyków
- analiza własnych celów i potrzeb
- rozwiązywanie zewnętrznych i wewnętrznych konfliktów w ujęciu indywidualnej i zespołowej pracy projektowej
- work life balance - mit czy rzeczywistość
- case study, sesja pytań

#### **4 moduł - rozwiązania technologiczne:**

- zintegrowany kalendarz Google - praca indywidualna "w środowisku zależności"
- Stick notes - własny pulpit zadań
- To do list - aplikacja mobilna
- Trello - narzędzie do zarządzania projektami
- case study, sesja pytań

#### **Metody szkolenia:**

- wykłady / prezentacje
- symulacje
- praca w grupie
- analiza indywidualna w oparciu o arkusze ćwiczeń
- metoda Walta Disney'a
- elementy techniki SWOT
- materiały wizualne

**Osoby prowadzące:** Konrad Dembczyński, Jan Przewoźnik.

#### **Planowany harmonogram szkolenia:**

8:00 - 8:30	Rejestracja uczestników
8:30 - 10:00	I blok tematyczny
10:00 - 10:15	przerwa 15-minutowa
10:15 - 11:45	II blok tematyczny
11:45 - 12:00	przerwa 15-minutowa
12:00 - 13:30	III blok tematyczny
13:30 - 14:15	przerwa - obiad
14:15 - 15:45	IV blok tematyczny
15:45 - 16:00	Zakończenie szkolenia

Organizator: Centrum Inicjatyw Gospodarczych  
Biuro Wsparcia Przedsiębiorczości  
**Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego**

Dodatkowe informacje: **Eurofinance Training Sp. z o.o.**  
tel.: 22 830 13 40; tel. kom.: 609 124 124  
e-mail: [szkolenia@efszkolenia.pl](mailto:szkolenia@efszkolenia.pl)  
**www.efszkolenia.pl**