



Centrum Organizacji
Szkoleń i
Konferencji SEMPER
Magdalena
Wolniewicz-Kesaria



Zarządzanie czasem i efektywna realizacja zobowiązań zawodowych. Czas to pieniądz - jak sentencję przekuć w rzeczywistość?

Numer usługi 2025/03/19/8282/2634159

📍 zdalna w czasie rzeczywistym
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 18 h
📅 15.10.2025 do 17.10.2025

2 693,70 PLN brutto
2 190,00 PLN netto
149,65 PLN brutto/h
121,67 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Pracownicy oraz kadra menedżerska średniego i wyższego szczebla organizacji. Szkolenie zostało zaprojektowane z myślą o osobach, którym zależy na podniesieniu kompetencji w obszarze zarządzania czasem i efektywności zawodowej.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	14-10-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	18
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

- Praktyczne zapoznanie z zasadami technikami efektywnej organizacji czasu pracy
- Doskonalenie praktycznego przekazywania sformułowanych celów i zadań zgodnie z reguła SMART
- Zapoznanie z narzędziami planowania czasu i doskonalenia metody planowania aktualnie wykorzystywanej,
- Kształtowanie nawyku prawidłowego wyboru zadań do realizacji wg. zasady PLINE/WAŻNE
- Trenowanie ze szkolonymi identyfikowania "złodziei czasu" i wybór najlepszych metod ich eliminacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: - ocenia jak odpowiednio reagować w różnych sytuacjach związanych z wykonywanym zawodem - identyfikuje własny styl uczenia się i wybiera sposoby dalszego kształcenia, - określa znaczenie komunikacji interpersonalnej oraz potrafi prawidłowo identyfikować i rozstrzygać dylematy związane z wykonywaniem zawodu.	- Umiejętność dostosowania reakcji do różnorodnych kontekstów zawodowych - Wybór adekwatnych metod do dalszego kształcenia.	Wywiad swobodny
		Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Otrzymane zaświadczenie po ukończonym szkoleniu zawiera szczegółowe informacje dotyczące osiągniętych efektów edukacyjnych przez uczestnika.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Nabyta wiedza poddawana jest ocenie poprzez zakończoną zajęcia dyskusję trenera z uczestnikami, bazującą na ściśle określonych kryteriach weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Świadectwo potwierdza, że proces walidacji jest niezależny od etapu szkolenia, a obiektywność trenerów przeprowadzających walidację jest zagwarantowana

Program

I. Wprowadzenie w zagadnienie zarządzania sobą w czasie

1. Czym jest czas?

2. Efektywność osobista
3. Dziesięć korzyści wynikających z lepszego zarządzania czasem
4. Czy chcę i dlaczego chcę sprawniej zarządzać samym sobą w czasie oraz efektywniej realizować zadania?
5. Holizm w zarządzaniu czasem
6. Kaizen w zarządzaniu czasem
7. Oszczędzaj czas przez upraszczanie
8. Moja własna efektywność/ produktywność
9. 7 nawyków skutecznego działania według Stevena Covey'a
10. Planowanie celów
11. Problem prokrastynacji
12. Prawo Parkinsona
13. Dlaczego warto być specjalistą w dwóch dziedzinach, ale projekty i zadania realizować po kolei?
14. Uszczegóławianie celów
15. Czym jest przedsiębiorczość osobista?
16. Nasze zasoby osobiste i nieustanne ich marnotrawienie
17. Jak implementować funkcje zarządzania w naszym życiu
18. Myślenie długoterminowe
19. Jak ja postrzegam siebie, a jak postrzegają mnie inni – diagnozujemy własne kompetencje
20. Japońskie „10 S” przedsiębiorczości
21. Stymulatory i hamulce przedsiębiorczości

II. Teraźniejszość

1. Umiejętność samoorganizacji... bo czas jest moim osobistym kapitałem
2. Ile kosztuje zła organizacja czasu?
3. Pożeracze czasu i efektywności – czyli jak radzić sobie z tymi podstępными złodziejami
4. Wyznaczanie priorytetów za pomocą analizy ABC
5. Wyznaczanie priorytetów za pomocą Reguły Pareto
6. Reguła 60/40 - wyznaczanie priorytetów
7. Macierz D. Eisenhowera
8. Metoda ALPEN
9. Zasady delegowania odpowiedzialności i uprawnień
10. Asertywność, czyli kultura odmawiania
11. Podręczne i uniwersalne narzędzia zarządzania czasem
12. Realizowanie funkcji zarządzania na swoim stanowisku pracy
13. Tworzenie, wykorzystanie dokumentacji do lepszej realizacji celów
14. Autodiagnoza własnych umiejętności – osobisty SWOT
15. Przestań szukać, zrób porządek

16. Checklist – zapisz, nie zapomnisz
17. Metoda Kanban w panowaniu nad realizacją zadań – i wreszcie wiem, w którym miejscu jestem
18. Nie zarządzaj nadmiarem – oszczędzaj czas
19. Ile czasu marnuję podczas nieefektywnych spotkań?
20. Czytelna prezentacja kluczem do efektywnej komunikacji i szacunku dla czasu.

III. Przyszłość

1. Planowanie celów – cele zawodowe i prywatne
2. Arkusz samooceny z zarządzania czasem
3. Korzyści z planowania
4. Przeszkody w planowaniu
5. Zasady i reguły planowania czasu
6. Najważniejsze 15 minut dnia
7. Zasada 90 / 90 / 1
8. Samoocena - nawyki dotyczące planowania
9. Kreatywność – bo żeby upraszczać trzeba być twórczym
10. Nie trać czasu na nieefektywną edukację
11. Zarządzanie wizualne w służbie oszczędzania czasu

IV. Przeszłość

1. Tabela spędzonego czasu
2. Fotografia dnia pracy
3. Fotografia czasu pracy menedżera
4. Realny harmonogram pracy
5. Zarządzanie czasem plan działania (kontekst mojej pracy, mój typ osobowy, problemy z czasem)
6. Powstał problem – efektywnie go rozwiąż

V. Podsumowanie

1. Mój plan na najbliższy miesiąc
2. Moja strategia zarządzania czasem
3. Czas to pieniądz - jak sentencję przekuć w rzeczywistość.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Zarządzanie czasem i efektywna realizacja zobowiązań zawodowych. Czas to pieniądz - jak sentencję przekuć w rzeczywistość?	Trener SEMPER	15-10-2025	09:00	15:00	06:00
2 z 3 Zarządzanie czasem i efektywna realizacja zobowiązań zawodowych. Czas to pieniądz - jak sentencję przekuć w rzeczywistość?	Trener SEMPER	16-10-2025	09:00	15:00	06:00
3 z 3 Zarządzanie czasem i efektywna realizacja zobowiązań zawodowych. Czas to pieniądz - jak sentencję przekuć w rzeczywistość?	Trener SEMPER	17-10-2025	09:00	15:00	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 693,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 190,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	149,65 PLN
Koszt osobogodziny netto	121,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Trener SEMPER

Ekspert Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- otrzymujesz certyfikat wydany przez jedną z wiodących firm szkoleniowych w Polsce
- materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej
- masz dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu
- otrzymujesz indywidualną kartę rabatową upoważniającą do 10% zniżki na wszystkie kolejne szkolenia stacjonarne i online organizowane przez Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER

Warunki uczestnictwa

ZGŁOSZENIE NA USŁUGĘ

Rezerwacji miejsca szkoleniowego można dokonać za pośrednictwem BUR.

Informacje dodatkowe

Metody pracy podczas szkolenia on-line:

- wygodna forma szkolenia - wystarczy dostęp do urządzenia z internetem (komputer, tablet, telefon), słuchawki lub głośniki i ulubiony fotel
- szkolenie realizowane jest w nowoczesnej formie w wirtualnym pokoju konferencyjnym i kameralnej grupie uczestników
- bierzesz udział w pełnowartościowym szkoleniu - Trener prowadzi zajęcia "na żywo" - widzisz go i słyszysz
- pokaz prezentacji, ankiet i ćwiczeń widzisz na ekranie swojego komputera w czasie rzeczywistym.
- podczas szkolenia Trener aktywizuje uczestników zadając pytania, na które można odpowiedzieć w czasie rzeczywistym
- otrzymujesz certyfikat wydany przez jedną z wiodących firm szkoleniowych w Polsce
- masz dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu
- otrzymujesz indywidualną kartę rabatową upoważniającą do 10% zniżki na wszystkie kolejne szkolenia stacjonarne i online organizowane przez Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER

Warunki techniczne

WARUNKI TECHNICZNE:

Platforma /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa - Platforma Zoom (<https://zoom-video.pl/>)

Wymagania sprzętowe:

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji - komputer, laptop lub inne urządzenie z dostępem do internetu

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik - minimalna prędkość łącza: 512 KB/sek

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów - komputer, laptop lub inne urządzenie z dostępem do internetu. Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania.

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line - od momentu rozpoczęcia szkolenia do momentu zakończenia szkolenia

Potrzebna jest zainstalowana najbardziej aktualna oficjalna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera. Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy); 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej); System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS. Łącze internetowe o minimalnej przepustowości do zapewnienia transmisji dźwięku 512Kb/s, zalecane min. 2 Mb/s oraz min. 1 Mb/s do zapewnienia transmisji łącznie dźwięku i wizji, zalecane min. 2,5 Mb/s.

Kontakt



Angelika Poznańska

E-mail a.poznanska@szkolenia-semper.pl

Telefon (+48) 570 590 060