



LEGATO Institute of
Quality Krzysztof
Bielański

Brak ocen dla tego dostawcy

Zarządzanie sobą w czasie. Efektywna organizacja czasu pracy (e-learning wideo na żądanie - VOD)

Numer usługi 2026/05/27/8382/3589321

🏠 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna

🕒 01:10 h

📅 01.06.2026 do 31.12.2028

578,10 PLN brutto

470,00 PLN netto

495,51 PLN brutto/h

402,86 PLN netto/h

154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

PROFIL UCZESTNIKA

Szkolenie jest skierowane dla osób, które z uwagi na mnogość obowiązków mają problem z zarządzaniem sobą w czasie

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Forma prowadzenia usługi

zdalna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

CEL SZKOLENIA

- Nauczysz się metod selekcji i planowania czasu swojej pracy
- Poznasz i zastosujesz w praktyce metody wyboru i realizacji zadań
- Nauczysz się standaryzowania zadań, w celu poprawy efektywności

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik: - zna metody selekcji i planowania czasu swojej pracy - zna metody wyboru i realizacji zadań - potrafi standaryzować zadania, w celu poprawy efektywności	- Realizacja min. 80% materiału wideo. - Zaliczenie testu na poziomie mi. 60%	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Intro video szkolenia:

<https://youtu.be/R2lj03MGuGA>

1. SELEKCJA I STANDARYZACJA ZADAŃ

- Fotografia dnia pracy
- Listy zadań
- Macierz Eisenhower'a
- Metoda 4D
- Procedury i checklisty
- 5S
- Centrum dowodzenia

2. ZASADY WYBORU ZADAŃ

- Zasada 2 minut
- Metoda salami
- Metoda szwajcarskiego sera
- Strategia najbliższego działania
- Efekt Zeigarnik
- Technika Pomodoro

3. PLANOWANIE CZASU PRACY

- Krzywa wydajności REFA
- Zasada 168h
- Metoda TRZOS
- Planowanie kolejnego dnia
- Zasada 1+3
- „Zjedz żabę”
- Zasada Jedna rzecz
- Efekt piły
- Krzywa zakłóceń

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	578,10 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	470,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	495,51 PLN
Koszt osobogodziny netto	402,86 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Czas trwania: 70 minut (zaplanuj dodatkowo 90 minut na ćwiczenia własne)
- Czas dostępu do kursu: 7 dni
- Materiały dodatkowe: prezentacja do pobrania (pdf)
- Liczba dostępów: 1 uczestnik
- Certyfikat pdf

Warunki techniczne

Realizacja za pomocą własnej platformy e-learningowej **www.LIJ.akademia.onl**

Wymagania sprzętowe dla uczestnika:

Komputer stacjonarny/laptop

- System operacyjny: Windows 10 (wersja 1703 lub nowsza) lub nowszy.
- Procesor: 1 GHz lub szybszy.
- Pamięć RAM: 1024 MB, ale zalecane są 4 GB (lub 2 GB dla wersji 32-bitowej).
- Dysk twardy: 100 MB lub więcej wolnego miejsca.

Połączenie internetowe

- Minimalne wymaganie: Co najmniej 10 Mb/s

Kontakt



KRZYSZTOF BIELAŃSKI

E-mail krzysztof.bielanski@lij.com.pl

Telefon (+48) 880 181 426