



Centrum Innowacji
Prolearning MICHAŁ
KOŁODZIEJCZYK



Zarządzanie sobą w czasie. Efektywność osobista

Numer usługi 2017/04/05/11943/51170

📍 Poznań / stacjonarna

👤 Doradztwo

🕒 0 h

📅 06.04.2017 do 30.04.2027

1 168,50 PLN brutto
950,00 PLN netto
0,00 PLN brutto/h
0,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Data zakończenia rekrutacji	29-04-2027
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest:

zapoznanie się z technikami zarządzania sobą w czasie,
zwiększenie efektywności osobistej,
nabycie umiejętności określania priorytetów i planowania w codziennej pracy,
poznanie sposobów na precyzyjnie określanie celów,
przyswojenie wiedzy dotyczącej bezkonfliktowego delegowania zadań i organizacji relacji ze współpracownikami,
szkolenie zostanie zakończone realizacją praktycznego projektu z obszaru zarządzania sobą w czasie.

Kwalifikacje

Program

1. Wprowadzenie w zarządzanie sobą w czasie

- reguły dobrego planowania w praktyce
- rola planowania i organizacji pracy w podwyższaniu własnej efektywności
- zarządzanie czasem we współczesnym biznesie

2. Zasady zarządzania sobą w czasie.

- planowanie spraw ważnych – priorytetyzacja zadań
- planowanie i organizacja czasu
- zasady poprawnego stawiania celów – innowacyjne metody
- delegowanie zadań

3. Co przeszkadza efektywnie zarządzać czasem?

- trudne sytuacje (problemy z asertywnością, stres, rutyna)
- najczęstsze błędy (odwlekanie, perfekcjonizm, pracobolizm)
- identyfikacja własnych złodziei czasu
- indywidualny plan własnej efektywności w czasie

5. Aktywności pozazawodowe jako sposób na harmonijne łączenie pracy i życia prywatnego

- funkcje, role życiowe, priorytety życia
- rola postawy proaktywnej w życiu w zarządzaniu sobą w czasie

6. Indywidualna symulacja procesu planowania zadań wraz z identyfikacją i weryfikacją błędów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	1 168,50 PLN
Koszt usługi netto	950,00 PLN
Koszt godziny brutto	0,00 PLN
Koszt godziny netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe

Klientów indywidualnych prosimy o kontakt z Centrum Innowacji ProLearning, w celu uzyskania bieżącego harmonogramu szkolenia. Istnieje możliwość dostosowania się pod preferencje terminowe Klienta.

Adres

Jana Matejki 62/
Poznań
woj. wielkopolskie

Kontakt



Magdalena Płachytka

E-mail marketing@prolearning.pl

Telefon +48 508 913 532