



AldEkon.cz s.r.o.

Prostějovská 34

798 17 Smržice

www.aldekon.cz



TIME MANAGEMENT

Program kurzu

Time management

Někdy můžete mít pocit, že běžíte tak rychle, že sotva popadáte dech....jako, že tedy nestíháte.... jak to že už vůbec nemáte čas na věci, které byste dělali rádi? Zastavte se a pojďme se společně podívat, kam to vlastně běžíte...a jestli jako ten křeček neběháte pořád dokola.

V kurzu se naučíte, jak si smysluplně plánovat svůj denní a týdenní program. Dozvíte se, jak si stanovovat cíle, určovat správné priority, lépe se vypořádávat se žrouty času a pracovat účelněji i účinněji. Vedle osvědčených technik pro řízení času vám představíme pomůcky, které vám usnadní plánování.

Možná jste už něco zkoušeli, ale nefungovalo to, tak jste se vrátili ke starým známým, ale ne příliš užitečným stereotypům. Zjistíte, že ne vše platí pro všechny. Zjistíte jaký jste osobnostní typ a získáte tipy pro váš osobní time management.

Obsah:

- Sebepoznání
 - o Test v oblasti řízení času
 - o Jaký způsob řízení času vám vyhovuje
 - o Jak můžete nastavit svůj vnitřní přístup, jak změnit své zažité zvyklosti
- Cíle - stanovování priorit a realistických cílů (techniky a metody)
- Význam a zásady plánování - jak si plánovat své úkoly a čas
- Pomůcky pro práci s časem

V ceně je zahrnut oběd i občerstvení.

Pokud jste firma s povinností zaměstnávat osoby se zdravotním postižením, vystavíme vám při odebrání našich služeb potvrzení o náhradním plnění, čímž si můžete naše služby zlevnit až o téměř 63 000 Kč za rok.

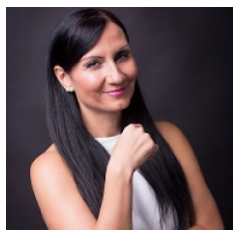
Úroveň kurzu **1 - Základní**

Časová náročnost **6 hodin**

Žádné termíny.

Školit vás budou

Ing. Fialová Hana



Jako lektor, trenér, mentor, facilitátor a kouč sama vytváří a realizuje semináře, workshopy, kurzy či individuální rozvoj pro pracovníky různých profesí i pozic. Od technických, administrativních až po manažerské pozice. Ve firmách strojírenských, obchodních, personálních či finančních. Pracuje i jako soukromý kouč. Zaměřuje se především na osobnostní rozvoj a to v oblasti sebepoznání a sebeobjevování, efektivní, respektující a profesionální komunikace, efektivního využití „životního“ času, vedení lidí a týmů. Jejím životním koníčkem je také tanec, kterému se sama věnuje a zároveň působí jako mentální kouč v oblasti tanečního sportu. Při své práci s klienty se zaměřuje především na naplnění očekávání, potřebnost, užitečnost, praktičnost, efektivitu a maximální zapojení zúčastněných. Věří, že nejlépe se člověk učí prožitkem a jeho reflexí. Umí velmi dobře naslouchat a klást otázky, které jste si možná dříve nepoložili. Můžete tak posunout své hranice a získat nový pohled na situace, ve kterých se právě nacházíte, najít nové zdroje k řešení a novou energii. Je velmi tvůrčí a nesnáší nudu. Zaručuje vám, že ani vy se při práci s ní nudit nebudete. VZKAZ: Zjistěte, co v životě chcete. Rozhodněte se, co pro to uděláte a nikdy o sobě nepochybuje. Nedejte na řeči jiných. Jděte svou cestou, dělejte chyby, poučte se z nich a nikdy se nevzdávejte. Rozhodujte se, ale nebojte se své rozhodnutí změnit, když se změní situace. Zůstaňte na cestě. Vytrvalost je zbraní úspěšných. Tvořte svůj život a žijte jej naplno a spokojeně...