AldEkon.cz s.r.o.
Prostějovská 34
798 17 Smržice
www.aldekon.cz

TIME MANAGEMENT IV. GENERACE

Program kurzu

Time Management IV. generace

8. 11. 2013 - Školící místnost, Olomoucká 112, Prostějov (možnost parkování v místě zdarma)

Lektor: Jitka Ševčíková, MBA

Prezence: 8:00 - 9:00
Školení: 9:00 - 16:00 Přestávky určí přednášející

Seminář je zaměřen na time management IV. generace a praktické manažerské dovednosti, sebepoznání, vedení a řízení, rozhodování v obtížných situacích. Metody, jak reagovat na kritiku, jak se efektivně připravit na jednání apod. Zaměřuje se na stanovování priorit, kvalitu prožívání pracovního i osobního času, metody, jak lépe využít svůj potenciál, naučit se delegovat, rozpoznat své silné a slabé stránky a podle toho plánovat a orientovat se ve svém životě a prioritách.

1. Sebepoznání, vedení, řízení

- jak využít podvědomí k plnému soustředění bez únavy
- proč nás cíle stresují a priority nám pomáhají
- cvičení na stanovování priorit
- jak na chaos a časový stres – interaktivní diskuse, výměna nápadů,
- delegování,
- vysvětlení rozdílu mezi koučinkem a mentoringem jako nástrojem sebepoznání (vědět co a jak prožíváme, rozdíly v prožitku u muže a ženy,
- způsoby vnímání (VAKOG)
- schopnost měnit své návyky, pojmenování svých hodnot, důležitost emočního prožívání).

Metody výuky: icebreaker, výklad s prezentací PPT, skupinová diskuse, interaktivní cvičení

2. Rozhodování v obtížných situacích

- Rozhodování v obtížných situacích – sebepoznání, vedení a řízení jako nástroj efektivního rozhodování, jak

efektivně vést porady nebo se na ně připravovat. Stanovování priorit a cílů, metoda SMART s požadavkem na jasný konkrétní výstup.
- Efektivní dosahování stanovených cílů – naučit se cíleně zaměřit mysl na důležité osobní hodnoty, které mohou být proměnné, při nižší energetické zátěži, zvyšování možnosti využití osobního potenciálu. Metoda paměťových kolíčků a přeladění do pozitivní smyčky.
- Motivace – motivační profil (temperament, charakter, schopnosti, vlohy, motivace), co je to hmotný a nehmotný stimul, motivující prostředí, jak je vytvářet, jak o ně požádat nadřízeného, partnera, rodinu či kolegy
- Delegování – jaké jsou dané schopnosti k plnění pověření či úkolu zadaného nadřízeným, vliv autority na uskutečnění nebo respektování vedoucího ke splnění úkolu. Rozdělení, co delegovat a co nikdy nedelegovat, delegovací pravomoci.
- Cvičení na trénink paměti, pomůcka při zvládání náročných úkolů na paměť.
- Jak poznat ty pravé priority, oddělování věcí naléhavých od důležitých, proč silné vnitřní vize a nadhled překonávají problémy, jak nebýt ve vleku ostatních. 5 parametrů pro splnění požadovaných činností, jak obnovit rovnováhu mezi prací a soukromím. Work –life balance – praktické cvičení.

Metody výuky: icebreaker, výklad s prezentací PPT, skupinová diskuse, brainwriting, interaktivní cvičení

V ceně je zahrnut oběd i občerstvení.

Úroveň kurzu **1 – Základní**

Žádné termíny.

Školit vás budou

Ševčíková Jitka, MBA



23 let působila v korporátním světě a zahraničním obchodě, posledních 9 let v oblasti špičkových informačních technologií, vystudovala ekonomii, marketing, v letech 2006 – 2009 emoční leadership v EU projektu LESK (lektor emočních a sociálních kompetencí). Od roku 2011 lektoruje semináře z oblasti redukce stresu, prevence syndromu vyhoření, techniky zdravého spánku, konflikt management, kultivované komunikace a psychohygieny. Mezi její klienty patří např. T-Mobile, JUST, Bayer, Česká spořitelna, HP Tronic, ETA, Rané péče, Dixons Carphone, Johnsons and Johnsons, Moneta, Ernst and Young, Policie ČR, a další. V roce 2014 byla nominována na Ženu roku a Lektorku roku. V roce 2017 převzala na festivalu Všem ženám ocenění Ostara za celospolečenský přínos. Pořádá semináře v exotických destinacích (Mauricius, Maledivy, Srí Lanka, Indonésie, Filipíny…). Je autorkou celorepublikového projektu Barevný anděl. Aktivně se zabývá charitativní činností, benefičními akcemi. Je spoluautorkou knihy S láskou i rozumem o emoční inteligenci rodičů a dětí (C Press 2015), publikuje v mnoha médiích, spolupracuje s Českou televizí, Českým rozhlasem a s webem psychologie.cz Hostuje v zajímavých podcastech: hladinaalfa.cz/podcasty. Spolu s kolegy založili platformu Family Business Academy pro vzdělávání rodinných a majetných firem.