



**AldEkon.cz s.r.o.**

Prostějovská 34

798 17 Smržice

[www.aldekon.cz](http://www.aldekon.cz)



## TIME MANAGEMENT IV. GENERACE (2 DENNÍ SEMINÁŘ)

---

### Program kurzu

#### Time Management IV. generace (2 denní seminář)

27. - 28. 2. 2014 - [Hotel Augustiniánský dům \\*\\*\\*\\* superior, A. Václavíka 241, 763 26 Luhačovice](#)

Lektor: [Jitka Ševčíková, MBA](#)

#### Obsah semináře:

Sebepoznání - Režim myslí versus různé činnosti, Plné soustředění bez únavy, Jak využívat podvědomí, Vždy vytvořit možnost volby, 3 překračované zákony myslí

Vedení - Jak poznat ty pravé priority, 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

Řízení - Proč neplníme předsevzetí, Jak na chaos a časový stres, Model pomůcky pro plánování, Jak na nepříjemné práce.

#### Cíle semináře:

Naučit se využívat plné soustředění bez únavy a stresu (flow)

Vedení sama sebe - proč cíle stresují a priority pomáhají

Sebe řízení - naučit se držet pevně své „kormidlo“ a hlídat „kompas v nás“

Konec prokrastinace (chorobného odkládání úkolů a povinností)

Umět delegovat a naučit se rozlišovat úkoly na naléhavé, důležité, operativní

Znat praktické nástroje osobního rozvoje k větší efektivitě, motivaci, produktivitě

Uvědomit si vliv skupinové atmosféry na pracovní výkon, týmová kooperace.

#### Program 1. dne:

8:00-9:00 - Prezence, 9:00-16:00 - Školení - přestávky určí přednášející

Zahájení a představení semináře, Účastníků i lektorky, Základní role a hodnoty při hospodaření s časem, Začátek dne, Praktiky pro efektivní práci během dne, Debordelizace hlavy.

#### Program 2. dne:

9:00-16:00 - Školení - přestávky určí přednášející

Zahájení a představení programu 2. dne, Rozhodovací paralýza, Sebemotivace, Osobní a skupinová vize,

Efektivní time management jako antistresogenní činitel.

Cena zahrnuje 2x oběd, celodenní občerstvení, písemné materiály.

Cena nezahrnuje ubytování, které je možné v případě zájmu zajistit v místě konání školení:

Hotel Augustiniánský dům:

Jednolůžkový pokoj (SGL) - 1 890 Kč/noc

Dvojlůžkový pokoj (DBL) - 2 690 Kč/noc

[Penzion Loreta](#): 690 Kč/noc se snídaní

Hotel Augustiniánský dům:

Penzion Loreta:

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](http://hladinaalfa.cz/podcasty). Spolu s kolegy založili platformu Family Business Academy pro vzdělávání rodinných a majetných firem.