AldEkon účetnictví
U Hřbitova 432/9
Prostějov - Držovice, 79607
www.aldekon.cz

TIME MANAGEMENT IV. GENERACE (2 DENNÍ SEMINÁŘ)

Program kurzu

Time Management IV. generace (2 denní seminář)

18. - 19. 2. 2014 - Business centrum, Ovocný trh 572/11, 110 00 Praha 1

Lektor: Jitka Ševčíková, MBA

Obsah semináře:
Sebepoznání - Režim mysli versus různé činnosti, Plné soustředění bez únavy, Jak využívat podvědomí, Vždy vytvořit možnost volby, 3 překračované zákony mysli
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
Znát 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.

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.