

# TIME MANAGEMENT

## Co vám kurz přinese:

- Schopnost efektivně organizovat a plánovat svůj čas
- Uvědomit si cenu svého času
- Zvýšení osobní produktivity
- Stanovení pracovních a životních cílů
- Umění delegovat úkoly
- Schopnost odpočívat a vyhnout se stresu
- Zpětnou vazbu – sebereflexe, zpětná vazba lektora a ostatních účastníků kurzu

## Forma vedení programu:

- intenzivní interaktivní trénink s aplikací do praktických situací
- cvičení na případových studiích
- výuka v průběhu herních aktivit, individuální a skupinová práce
- práce s dotazníky, sebepoznávání
- komunikační cvičení, strategická a simulační hra

## Témata kurzu:

- TROCHA TEORIE
  - VĚCI, O NICHŽ SE DOMNÍVÁTE, ŽE UŽ JE VÍTE...
  - ZLOZVYKY A PROKRASTINACE
  - DLOUHODOBÉ A KRÁTKODOBÉ PLÁNOVÁNÍ
  - ODPOVĚDNÉ JEDNÁNÍ
  - ZÁJMY VERSUS ZÁVAZKY
  - SOUČASNÝ STAV – JAK TO DĚLÁM TEĎ
- ORGANIZACE ČASU, PLÁNOVÁNÍ AKTIVIT
- DELEGOVÁNÍ ÚKOLŮ
- ZVÝŠENÍ OSOBNÍ PRODUKTIVITY
- TVORBA VIZE, STANOVENÍ CÍLŮ
- TVORBA KONKRÉTNÍHO PLÁNU, ZAVEDENÍ KONKRÉTNÍHO POSTUPU
- ZJIŠŤOVÁNÍ A MĚŘENÍ VÝSLEDKŮ
- OBVYKLÉ NÁSTRAHY A PASTI, JAK SE JICH VYVAROVAT
- MOŽNOST PLÁNOVÁNÍ A ŘÍZENÍ FIREMNÍCH AKTIVIT POMOCÍ MS OUTLOOK, GEDU

<b>Lektor:</b>	<b>Mgr. Ladislav Peterka, poradce, kouč, trenér, obchodní a manažerská praxe</b>
<b>Termín:</b>	<b>dle domluvy</b>
<b>Čas:</b>	9:00 - 16:00 hodin
<b>Místo konání:</b>	Tábor, U Bechyňské dráhy 1505
<b>Cena:</b>	2 500,- Kč bez DPH

