

Программа тренинга

«Управление временем»

Тренинг-менеджер

Тренинг-Центр «Прорыв»

Ганджа Людмила



385-55-13

WWW.TC-PRO.SPB.RU

Ключевая концепция тренинга:

Аудитория:

Персонал компании, включая топ-менеджеров

2. Основной запрос и задачи, решаемые на тренинге:

- *Повышение эффективности работы персонала*
- *Повышение результативности работы сотрудников*
- *Повышение мотивации персонала*
- *Повышение уверенности у персонала при работе со сложными задачами*
- *Повышение у персонала навыков планирования и распределения своего рабочего времени*

3. Формат тренинга 3 часа

Тема 1. Что лежит в основе нашего нежелания делать все вовремя?

Тема 2. Причины откладывания дел на потом.

Тема 3. Определение целей и задач. Постановка целей по SMART.

Тема 4. Методы достижения целей и получение результатов.

Тема 5. Методы управления временем.

Тема 6. Анализ внутренней картины мира и постановка целей.

Тема 7. Законы самомотивации.

4. Программа тренинга

1 часть

Знакомство с участниками

Теоретическая часть *«Что лежит в основе нашего нежелания делать все вовремя?»*

Практическое задание для участников *«Выявление собственных проблем по управлению временем».*

Практическое задание и обсуждение в группе
«Интеграция – проблема, цель, ваше поведение, анализ»

Игра *«Важное, второстепенное»*

Теоретическая часть *«Причины откладывания дел на потом»*

Игра *«Постановка цели»*

Теоретическая часть *«Определение целей и задач. Постановка целей по SMART»*

Игра *«Письмо секретарю»*

Перерыв 15 минут

4. Программа тренинга

2 часть

Теоретическая часть *«Методы достижения целей и получение результатов».*

Практическое задание для участников *«На кого я трачу свое время»*

Теоретическая часть *«Методы управления временем»*

Практическое задание для участников *обсуждение в группе «Срочно и важно»*

Игра *«Змейка»*

Теоретическая часть *«Анализ внутренней картины мира и постановка целей».*

Игра *«Позитивное мышление»*

Теоретическая часть *«Законы самомотивации»*

Подведение итогов, обсуждение группы.

Требования к заказчику бесплатного тренинга:

Рабочие материалы участников тренинга – рабочая тетрадь участника тренинга (распечатка наших материалов);

Флипчарт, или маркерная доска

Маркеры 2-3 цвета.

Аудитория для проведения тренинга (при отсутствии можем предложить аренду нашего зала за дополнительную плату – 8000 рублей за весь тренинг)

Благодарственное письмо после проведенного тренинга на бланке организации.

Разрешение использовать информацию о проведенном тренинге на нашем сайте.

Стоимость тренинга в июле бесплатно при заказе второго корпоративного тренинга!

Благодарим Вас за сотрудничество!



385-55-13
WWW.TC-PRO.SPB.RU