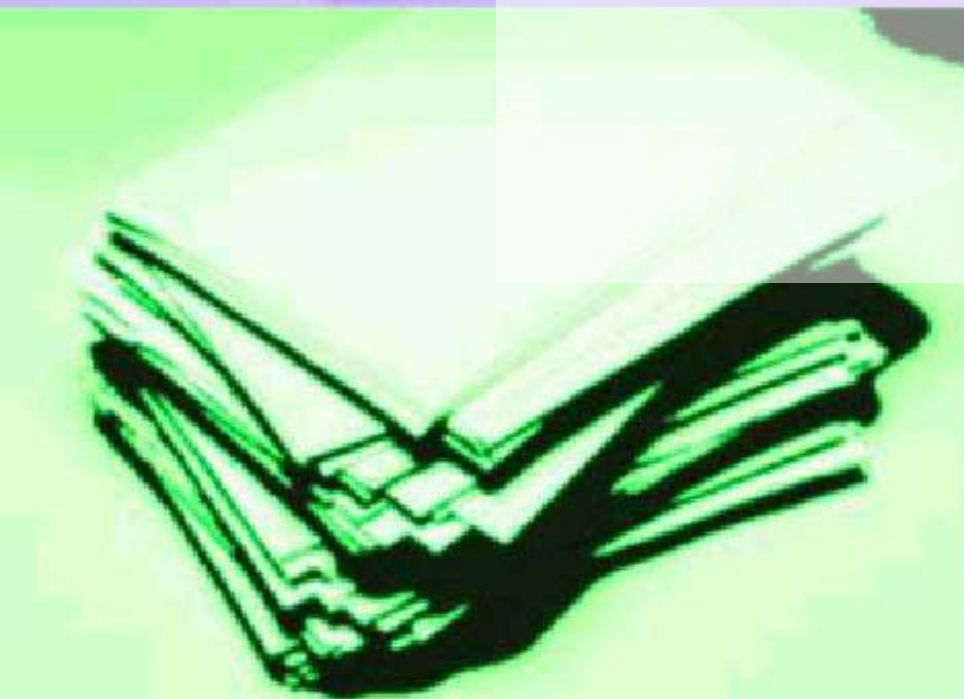
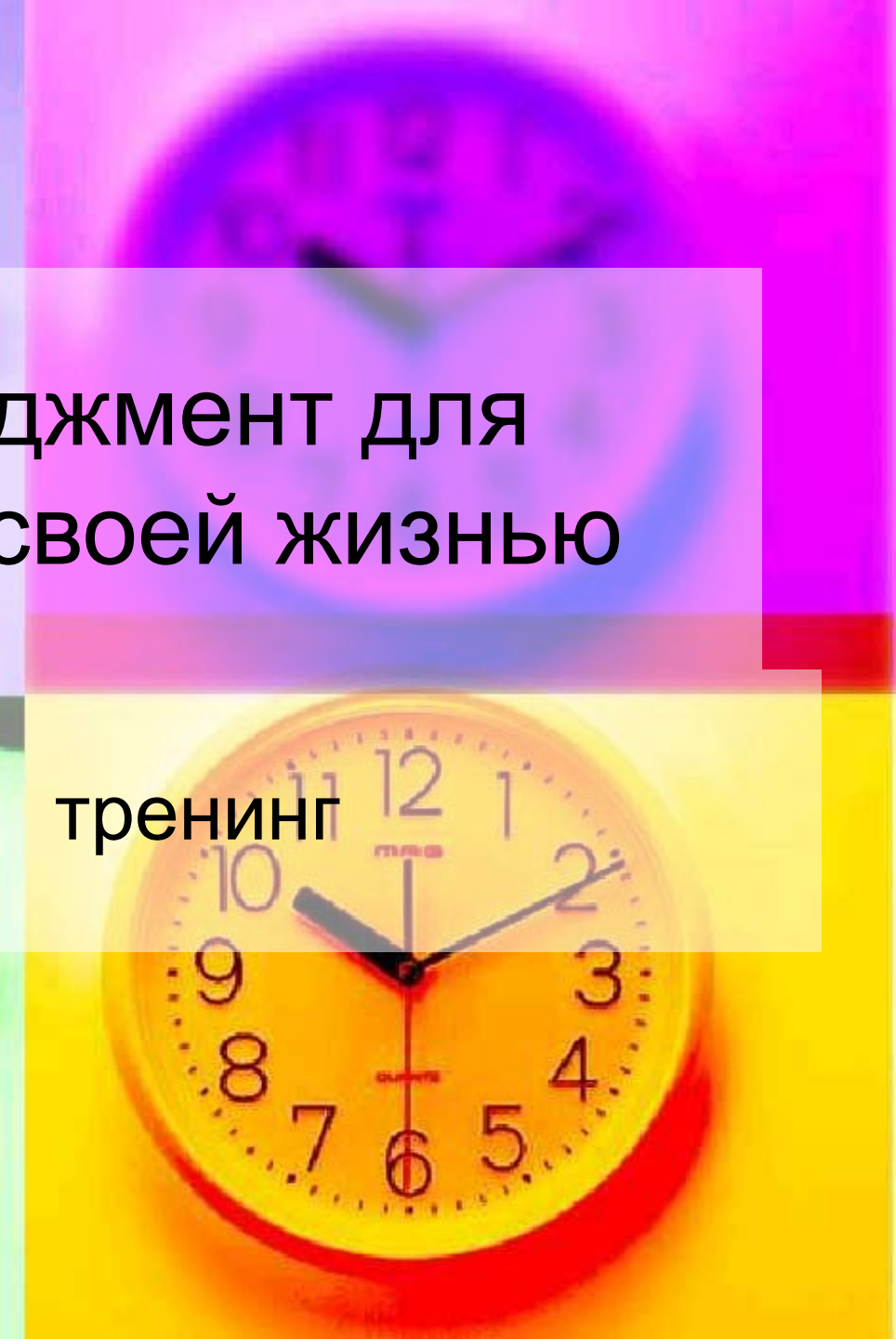
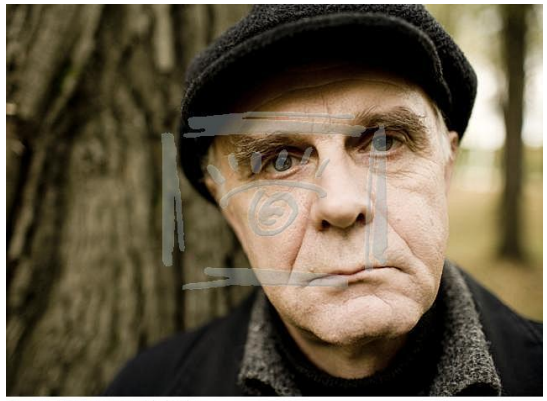
Time-менеджмент для управления своей жизнью

тренинг







WWW.FOTOBANK.COM FF00-0368 Fotobank Studio
Пожилой мужчина в кепке смотрит в объектив. Фотограф Крюков Павел..

WWW.FOTOBANK.COM FF00-0368 Fotobank Studio
Пожилой мужчина в кепке смотрит в объектив. Фотограф Крюков Павел..

...время не ждет

Каждый из нас
хотя бы раз в жизни
произносит с сожалением:
«на это у меня не хватило времени»

Как известно,
время – это единственный невосполнимый ресурс,
поэтому, когда мы теряем время, мы теряем жизнь

Нехватка времени –
одна из самых распространенных проблем того, кто еще не знает,
что временем можно управлять…

Методы и инструменты управления временем
работают в делах и на отдыхе,
в будние и в выходные, они практически одинаковы
и, в то же время, индивидуальны.

Звучит фантастично,
но при использовании этих инструментов,
времени (конкретных часов, минут, секунд)
становится ощутимо больше.

Задача участника тренинга – задуматься о том…

- - что такое время;
- - чего ты хочешь, к чему стремишься, кому и зачем это нужно;
- - каковы пути достижения твоих целей;
- - как пользоваться инструментами управления временем для достижения этих целей.

Результат тренинга

- каждый участник получает знания для создания своей собственной системы тайм - менеджмента, которая позволит эффективно решать индивидуальные задачи.

Программа тренинга

У каждого - свое время

- - индивидуальное восприятие времени, ценность времени;
- - природные жизненные ритмы;
- - личные графики эффективности.

Что же такое цель

- - потребности, желания и цели;
- - определение личных ценностей;
- - постановка, приоритетность, баланс целей;
- - время для достижения целей.

Планирование времени

- - «общелюбимые» поглотители времени;
- - классические правила, инструменты, секреты управления временем и планирования;
- - делегирования и его бескрайние возможности.

Организация контроля за временем

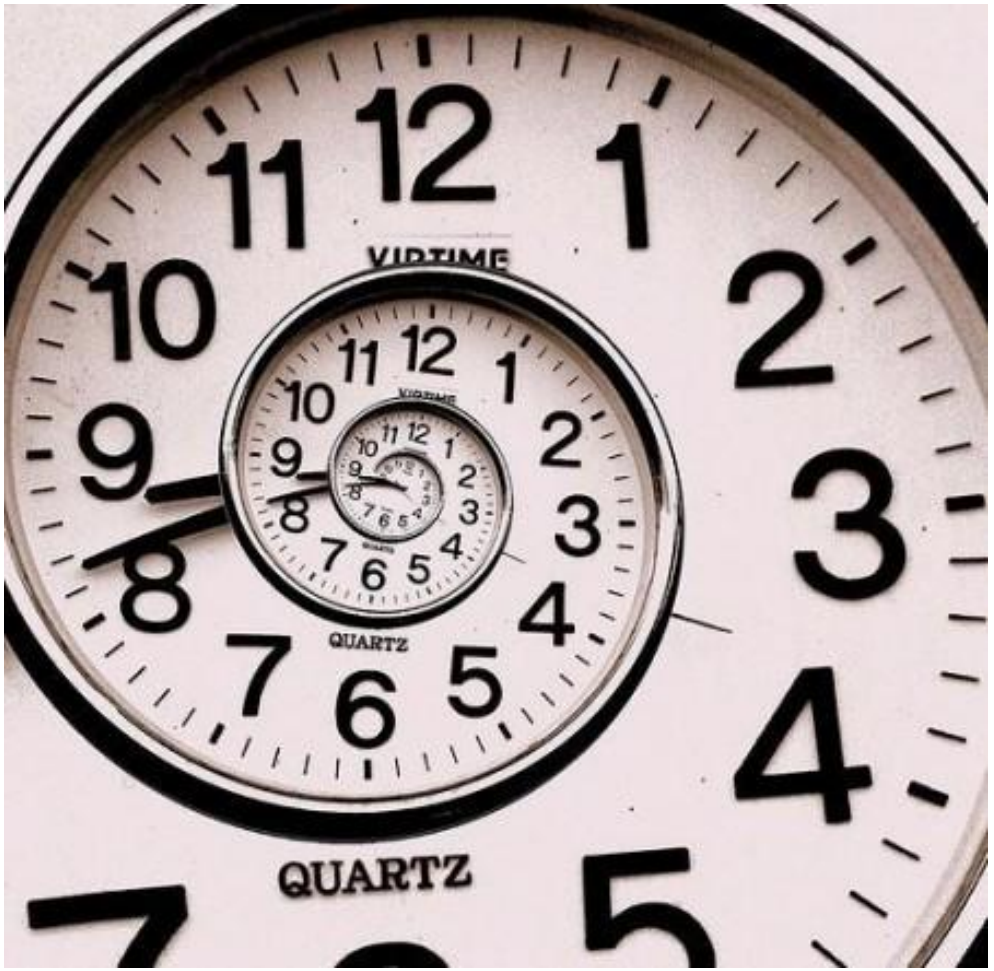
- - инструменты контроля;
- - реальные возможности ежедневника;
- - эффективный распорядок дня.

Длительность тренинга: 4 часа

P.S.

- не стоит ожидать чуда – после окончания тренинга само собой ничего не произойдет, не улучшится, не образуется
- НО: все участники получат побуждение (толчок) к действию и инструменты для осуществления собственного чуда

…каждый – кузнец своего… времени



Тренер - Полина Комарова

- Образование: высшее педагогическое
- Стаж работы с людьми: 20 лет
- Тренер, консультант, руководитель службы персонала, рекрутер, руководитель учебного учреждения
- Специализация:

управление персоналом

кадровый консалтинг

психология

педагогика

ивент – менеджмент

учебные проекты