

TRENING: Zarządzanie energią i sobą w czasie

1

Po skończeniu kursu uczestnik:

- Będzie wiedział jak pokonać swoje wewnętrzne blokady w efektywnym zarządzaniu czasem.
- Będzie potrafił dokonać skutecznej priorytetyzacji swoich celów i działań.
- Będzie wiedział i potrafił efektywnie wykorzystywać okres swojej największej wydajności.

2

Uczestnik otrzyma pakiet narzędzi do zarządzania energią i sobą w czasie:

- Praktyczne wskazówki przy definiowaniu celów i zadań
- Reguły zarządzania sobą w czasie
- Priorytetyzacja zadań
- Wskazówki do efektywnego wykorzystania swojego chronotypu
- Techniki chroniące przed złodziejami czasu

3

Po ukończonym kursie uczestnicy otrzymują:

1. Komplet materiałów (prezentacja w formacie pdf, materiały zawierające teksty źródłowe odnoszące się do omawianych zagadnień, linki do literatury).
2. Certyfikaty potwierdzające gotowość wykorzystania narzędzi zarządzania sobą w czasie i zarządzania energią własną.

Po ukończonym kursie firma otrzymuje:

Raport opisujący m.in.: osiągnięcie założeń kursu, wskazówki ułatwiające wdrożenie nowych umiejętności, sposobów pracy.

Prowadzący: Andrzej Domagała