

Тренінг "Особиста ефективність. Time management"

Одним із найдорожчих ресурсів, яким ми володіємо, є час. В середньому у нашому розпорядженні є 66 років, 24090 днів, 578160 годин життя, за які ми хочемо реалізувати всі плани, мрії і сподівання. Цей ресурс однаковий для всіх, різниця лише у тому, як ми ним користуємось.

Успішні люди - продуктивні. Вони багато працюють і багато встигають, і це - не тотожні речі.

Для Вас важливий не лише процес, а й результат?

Ви готові до покращення навичок планування і контролю над власною продуктивністю?

Тренінг «Особиста ефективність: тайм-менеджмент» - для Вас.

Програма тренінгу:

- Управління часом vs управління ефективністю
- Закони часу
- Психологічні фактори і їх вплив на сприйняття і управління часом: Тахіхронічний і брадіхронічний тип сприйняття часу. Локус контролю. Цикл добової активності.
- Еволюція підходів до тайм менеджменту. Підхід на основі ціннісного управління часом.
- Правила цілепокладання.
- Тест «Ревізія часу»
- Поглиначі часу і фактори, які перешкоджають ефективності
- Чи можливо бути мультизадачним?
- Цілі, цінності, покликання і управління часом
- Інструменти оперативного тайм-менеджменту: хронометраж, матриця Ейзенхауера, щоденники і планувальники
- Інструменти стратегічного тайм-менеджменту: смарт-цілі, діаграма Ганта,
- Підвищення продуктивності та самомотивація

Тренер: Наталя Гаріна

т.0960 42 52 00

<http://nextlevelcc.com.ua/>

