



Název: TIME MANAGEMENT 4. GENERACE

aneb jak přežít dnešní dobu a nezbláznit se

Komu je program určen: Střední a vyšší management

Co získáte: Zjistíte úroveň řízení svého času a naučíte se lépe plánovat a organizovat svůj čas a využívat k tomu dostupné nástroje a pomůcky.

Otevře se vám nový pohled na organizaci vlastní práce a života s využitím zákonitostí fungování vlastní psychiky.

Zjistíte, jak vaše osobní kvalita ovlivňuje vaši schopnost dosahovat výsledků. Porozumíte principům řízení času a naučíte se je aplikovat ve svém životě a práci.

Pochopíte proces vzniku stresu a faktorů, které se na něm podílejí

Naučíte se předcházet stresu a zvládat ho v každodenním pracovním i osobním životě.

Nalezení vlastních stresových faktorů, jejich odbourání, popř. zmírnění jejich dopadů

Obsah programu: 1. den

Test osobní efektivity a motivace ke změně

Nové přístupy k práci a k životu.

Plánování a organizace vlastního času.

Fungování lidské psychiky.

Plánovací pomůcky, plánovací proces.

Plánování a organizace času spolupracovníků.

Osobní kvalita a její vliv na efektivitu práce a dosahování výsledků.

Akční plán změny.

Program je doplněn řadou příkladů z praxe, případovými studiemi a videoprogramem.

2.den

Sebepoznání – součást efektivního vedení

Stresory v pracovním prostředí – pracovní podmínky, časová zátěž, mimořádná odpovědnost, konfliktní role, nejistota, změny v organizaci.

Hodnocení zátěže při práci, stres a výkonnost

Strategie pro efektivní zvládnutí stresu

Strategie zvládnutí zátěže zaměřené na problém a na zvládnutí emocí

Vliv komunikace na prožívání stresu, komunikační techniky ke zvládnutí

stresových situací, dovednosti chránící před stresem v mezilidské komunikaci

Základy duševní hygieny, uvolňování napětí, zvládnutí únavy, relaxační

techniky, autogenní trénink (ukázka, nácvik)

Lektor: Ing. Zdeněk Michálek – ředitel společnosti HM PARTNERS s.r.o. zkušený trenér a konzultant, jehož kurzy time managementu absolvovalo několik stovek spokojených účastníků

PhDr. Stanislava Podžorná - psycholožka a trenérka s lektorskou a pedagogickou zkušeností v oblasti psychohygieny, mezilidské komunikace a organizace volnočasových aktivit

Poznámka: Program je i v 1-denní verzi

Garant programu: Mgr. Marie Křimská, tel.: 597 577 414, email: mkrimska@hmpartners.cz