

# Organizacja czasu - samoorganizacja

## Cele szkolenia

- Doskonalenie umiejętności hierarchizowania priorytetów i planowania.
- Ćwiczenie technik usprawniających wykorzystywanie swojego czasu.
- Diagnoza indywidualnych problemów z organizacją czasu.

## Tematy poruszane na szkoleniu

- Priorytetyzacja zadań:
  - co utrudnia planowanie przyszłości
  - zadania a cele
  - zgodność planów różnego poziomu
  - zadania pilne i ważne
- Rozpoznawanie zużycia czasu:
  - "bilans dnia"
  - budżety czasu dla różnych rodzajów aktywności – źródła oszczędności
- Podnoszenie własnej efektywności:
  - techniki automotywacji
- Radzenie sobie ze stresem (kosztami pracy):
  - stres jako efekt pracy przy wzrastających wymaganiach
  - objawy i przyczyny stresu
  - techniki radzenia sobie ze stresem
  - planowanie czasu wolnego – efektywny wypoczynek
- Narzędzia planowania.
- Zasady planowania kalendarza:
  - zalety planowania na piśmie
  - reguły planowania dnia
- Priorytety życiowe:
  - cele
  - drzewko
- Podejmowanie szybkich decyzji:
  - szybkie podejmowanie decyzji - "dylemat komiwojażera"
  - problemy z decydowaniem
  - jak unikać odwlekania
  - etapy podejmowania i realizacji decyzji
- Sposoby przeciwdziałania złodziejom czasu.
- Efektywna współpraca z szefem:
  - zarządzanie relacją ze swoim szefem
  - po co zarządzać szefem?
  - sposoby radzenia sobie z różnego rodzaju szefami
  - zasady asertywnego zachowania
  - radzenie sobie z trudnymi zachowaniami
- Różnice indywidualne, a organizacja czasu:
  - style zarządzania czasem

**Prowadzący**

## **Trener Szkoleniowiec**

**Telefon:** 533 533 533

**E-mail:** [trener@pdc.com.pl](mailto:trener@pdc.com.pl)



Lorem ipsum dolor sit amet enim. Etiam ullamcorper. Suspendisse a pellentesque dui, non felis. Maecenas malesuada elit lectus felis, malesuada ultricies. Curabitur et ligula. Ut molestie a, ultricies porta urna. Vestibulum commodo volutpat a, convallis ac, laoreet enim. Phasellus fermentum in, dolor. Pellentesque facilisis.

Nulla imperdiet sit amet magna. Vestibulum dapibus, mauris nec malesuada fames ac turpis velit, rhoncus eu, luctus et interdum adipiscing wisi. Aliquam erat ac ipsum. Integer aliquam purus. Quisque lorem tortor fringilla sed, vestibulum id, eleifend justo vel bibendum sapien massa ac turpis faucibus orci luctus non, consectetur lobortis quis, varius in, purus. Integer ultrices posuere cubilia Curae, Nulla ipsum dolor lacus, suscipit adipiscing. Cum sociis natoque penatibus et ultrices volutpat. Nullam wisi ultricies a, gravida vitae, dapibus risus ante sodales lectus blandit eu, tempor diam pede cursus vitae, ultricies eu, faucibus quis, porttitor eros cursus lectus, pellentesque eget, bibendum a, gravida ullamcorper quam. Nullam viverra consectetur. Quisque cursus et, porttitor risus. Aliquam sem. In hendrerit nulla quam nunc, accumsan congue. Lorem ipsum primis in nibh vel risus. Sed vel lectus. Ut sagittis, ipsum dolor quam.