



Projekt „Nowa szansa- nowa praca” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020 dla osi priorytetowej VII. Regionalny rynek pracy; dla działania: 7.4. Wspomaganie procesów adaptacji do zmian na regionalnym rynku pracy (działania z zakresu outplacementu); dla poddziałania: 7.4.2 Outplacement - konkurs

HARMONOGRAM SZKOLENIA

Kod szkolenia: 12/NSNP/SZ/2017

Nazwa szkolenia	„Zarządzanie czasem”			
Miejsce organizacji szkolenia	Ośrodek Szkoleń Zawodowych „Diagno – Test” Sp. z o.o., ul. Świerczyny 72, 41-400 Mysłowice			
Termin szkolenia	Od	28.07.2017r.	Do	30.07.2017

Data zajęć	Godziny realizacji szkolenia	Plan nauczania	Liczba godzin	Trener prowadzący szkolenie (imię i nazwisko)
28.07.2017	14.30-18.15	Zarządzanie czasem a zarządzanie sobą. Kryteria efektywności działania. Cele długo- i krótkoterminowe. Metoda SMART w definiowaniu celu. Strategia Vonneguta. Skuteczne planowanie działania. Ustalenie priorytetów – Matryca Eisenhowera, Metoda ALPEN	5	Aleksandra Sobczyk
29.07.2017	14.30-18.15	Skuteczność a efektywność. Krzywa wydajności i koncentracji. Hierarchia potrzeb A. Masłowa. Identyfikacja pożeraczy czasu i sposobów na walkę z nimi. Siedem nawyków skutecznego działania wg Stephena Coreya.	5	Aleksandra Sobczyk
30.07.2017	14.30-18.15	Getting Things Done D. Allen Zen to done L. Babauta. Metoda “ Pomodoro ”, “zasada z minut” “ zjedz tę żabę” efekt synergii. Zasada pro aktywna, techniki szybkiego odpoczynku. Podsumowanie zajęć i kluczowych wniosków.	5	Aleksandra Sobczyk