

## Time management a produktivita

Budete vedieť, kde máte šancu ušetriť nejaký čas, a tým sa postupne prepracovať k efektívnejšiemu vynakladaniu zdrojov, ktoré máte k dispozícii - energiu, čas aj peniaze.

- Časový audit dňa
- Diagnostika tzv. žrútov času
- Time managementy 3 a 4 generácie
- Paradigmy časového managementu
- Plánovacie systémy
- GTD Davida Allena
- "Zen to done" prístup
- Pomodoro technika
- Disciplína a dôslednosť pri plánovaní
- Budovanie sebadisciplíny
- Osobný rozvojový plán
- Určovanie priorít
- Súlad medzi pracovným a osobným časom
- Prekážky plynulého zvládania časovo náročných úloh
- Efektívne vedenie porád
- Zvládanie časového stresu
- Systémy spracovania a triedenia informácií
- Mobily a počítače ako pohlcovače voľného času
- Získavanie oddychového času
- Využívanie časových „dier“ na úsporu času