

Osnova kurzu

KATEGÓRIA

Manažérske kurzy

FORMA VÝUČBY

Prezenčne v Bratislave
alebo online s lektorom

CENA BEZ DPH

195,00 €

CENA S DPH

239,85 €

vrátane 23 % DPH

Time a Stres Manažment

Prehľad tém kurzu, rozsahu výučby a základných informácií o školení.

Riadenie svojho času, plánovanie a prioritizácia úloh počas dňa už dávno prekračuje rámec bežného "time-manažmentu". Spája sa a súvisí s množstvom ďalších výziev z rôznych oblastí nášho života, práce, okolia. Prinášame Vám preto spojenie dvoch najsilnejších oblastí riadenia vnútorných ľudských faktorov: času a stresu. Kurz Time a Stres manažment sa pre Vás stane úvodom a praktickým nácvikom základných techník pre aktívne sebariadenie: Self – manažment.

OBSAH ŠKOLENIA

01

Pracujete na 150% a napriek tomu stále nestíhate?

Počas kurzu spoznáte spôsoby a nástroje na efektívne plánovanie pracovných aktivít pri zachovaní časovej rezervy na osobné aktivity a rodinu.

02

Často počúvate, že Vaši spolupracovníci alebo podriadení majú toho viac ako zvládajú stihnúť?

Spoznáte fakty, argumenty a spôsoby ako plánovanie času správne usmerňovať a dosahovať zlepšenie pracovných procesov.

03

Používate time manažment, ale stále máte ťažkosti so synchronizáciou s druhými ľuďmi?

Naučíme Vás rozpoznávať nástrahy, ktoré môžu narušiť Vaše plány. Zlepšíte organizáciu času a lepšie sa naučíte určovať, ktoré dni sú vhodné na určitý typ činností.

04

Tréningový program

05

Plánovanie času – time manažment

štyri generácie efektívnej organizácie času, stanovovanie cieľov a riadenie podľa cieľov, eisenhowerov princíp, krivka výkonnosti, krivka koncentrácie, biorytmus, paretov princíp, metóda “abc”, diagram príčin a následkov, zlodeji času a ich eliminácia, proaktivita a reaktivita

06

Sebariadenie – stres manažment

životné hodnoty a okruh životných cieľov sebaopoznávanie – kariérové kotvy a riadenie svojej kariéry, zladenie životných a pracovných priorít, stres a okolie človeka, aktívne narábanie s vlastnou psychickou energiou, čo je stres, význam stresu, ako vzniká stres, aké sú dôsledky stresu, techniky zvládania stresu, identifikácia vlastných stresorov, skryté a zreteľné príznaky – spúšťače stresu, autodiagnostika hladiny stresu, typy stresových reakcií, schopnosť ich rozpoznať a predvídať

07

Metodika a techniky

krátke relaxačné techniky krátke teoretické vstupy, skupinové cvičenia a modelovanie situácií, autodiagnostika, riadená diskusia, nácvik krátkych relaxačných a aktivačných techník

08

Akčné plány na osobný rozvoj

Tento dokument slúži ako informačný prehľad osnovy školenia. Aktuálne termíny, miesto konania a dostupnosť nájdete na [Macrosoft.sk](https://www.macrosoft.sk).

<https://www.macrosoft.sk/sk/kurz/time-a-stres-manazment>