

Zarządzanie sobą w czasie.

Zajęcia wzmacniające umiejętność zarządzania sobą w czasie to okazja, aby lepiej zrozumieć, jak efektywnie organizować swoją pracę. Czas jest zasobem nieodnawialnym, dlatego tak ważne jest, aby umieć nim odpowiednio zarządzać. Zajęcia skupiają się na kształtowaniu umiejętności wyznaczania priorytetów, podziału obowiązków i zarządzania swoją energią.

Celem spotkań jest zapoznanie uczestników z technikami i narzędziami, które pomogą im lepiej planować i organizować własną pracę.

Poruszymy tematy takie jak:

- rozpoznanie pożeraczy czasu,
- zasady wyznaczania celów,
- skuteczne planowanie,
- ustalanie priorytetów,
- delegowanie zadań w grupie.

Dodatkowo omówimy sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych i pokażemy, jak działać spokojnie i skutecznie w trudnych momentach.

Liczba godzin: 10h

Język zajęć: polski

Forma zajęć: stacjonarna lub on-line

Skontaktuj się z nami już dziś!

karolina.halladin@ppnt.poznan.pl

kom. 696 012 126

tomasz.smolarz@ppnt.poznan.pl

kom. 795 520 860