

СЕМИНАР

Тайм-менеджмент

Как организовать себя, свою работу и работу сотрудников? Как достигать поставленных целей? Как противостоять стрессу? Как найти больше времени для семьи, отдыха и развлечений? В нашей интенсивной и напряженной жизни мы постоянно находимся под воздействием множества факторов, создающих сильнейшее давление и вызывающих стресс. Это – не «еще один семинар, как вести ежедневник». Основной акцент сделан на развитии комплексного подхода к своей работе. Наряду с практическими заданиями в семинаре также рассматриваются психологические и физиологические аспекты эффективного использования времени.

ПРОГРАММА СЕМИНАРА:

Сессия 1. Умею ли я распоряжаться временем

- Расчет оставшегося времени – мой капитал времени
- «Ключевые» жизненные области как добиться баланса и гармонии
- Колесо жизни и пинарик
- Хронометраж и фото дня
- Выявление поглотителей времени
- Делегирование задач и контроль их выполнения
- Совещания – минимум времени, максимум результата

Сессия 2. Повышение личной эффективности: цели и планы

- Что действительно нужно мне, а что мне «ненавязчиво навязали»? Анализ целей
- Преобразование желаний в цели
- СМАРТ – «умный» помощник
- Приоритеты в текущих задачах и долгосрочных целях – как выбрать самое важное? ABC-анализ, матрица Эйзенхауэра.
- Планирование рабочего дня – использование «жестких» и «гибких» графиков

Сессия 3. Самомотивация

- Работа с неприятными и сложными задачами
- Швейцарский сыр, якоря, слоны и лягушки
- Настройка на творчество
- Способы переключения внимания, восстановления после эмоционально напряженной работы

Сессия 4. Информация и пространство

- Сбор, анализ и хранение информации. Техники «фильтрации» и «раскладывания по полочкам»
- Рациональное использование ежедневников и электронных записных книжек

- Рациональное использование рабочего стола, шкафов и полок
- Секретное оружие профессиональных «охотников на время»

ТЕМА СЕМИНАРА:	Тайм-менеджмент
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СЕМИНАРА:	8 академических часов
ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ:	Согласно расписанию
ЛЕКТОР:	Дмитрий Архипов
СТОИМОСТЬ:	50 000 тенге с НДС

Наши контакты: +7 (727) 227 47 89, +7 (727) 317 93 80, +7 777 256 59 00, ifs@anadv.kz, www.anadv.kz