



Produktywność 2.0 - Zarządzanie czasem

Opis szkolenia

Szkolenie wskaże drogę do odzyskania równowagi między życiem zawodowym a osobistym, da uczestnikom narzędzia do pracy nad własnym poczuciem sprawczości oraz szczęścia oraz pokaże, jak być gospodarowem czasem dbając o siebie i innych. Przeznaczone jest dla nauczycieli, wychowawców, specjalistów pracujących z dziećmi, dyrektorów szkół i przedszkoli, którzy pracując dla dobra innych mają tendencję do zapominania o sobie.

Uczestnicy szkolenia

- odświeżą wiedzę o sobie samych
- poznają swoje trzonowe wartości
- dowiedzą się jak zarządzać zadaniami, aby skutecznie realizować swoje priorytety

Program szkolenia

- Wartości trzonowe wg Jeffreyego Scotta – podejmowanie decyzji w zgodzie ze sobą
- Zasada skuteczności wg Patero – minimalizowanie wysiłku na rzecz maksymalizowania skuteczności
- Matryca Eisenhowera – priorytetyzacja zadań
- Model planowania SMART
- Trening autogenny Shultza – relaksacja

W ramach szkolenia

- Materiały w wersji papierowej/elektronicznej
- Certyfikat ukończenia kursu
- Porady prawne dla dyrektora (do roku od ukończenia szkolenia)
- Po szkoleniu uczestnicy uzupełniają ankietę ewaluacji w celu podsumowania efektywności szkolenia