

**2021**

# Organizacja pracy - skuteczne zarządzanie czasem i energią

## HARMONOGRAM

### MIEJSCE:

Wskazane przez Zamawiającego

### DATA:

Wskazana przez Zamawiającego

### CENA:

- 3400 zł brutto (wersja stacjonarna)
- 3100 zł brutto (wersja on-line)

\* w cenę wliczono 15 sztuk materiałów (druk, długopis, notatnik), każda kolejna sztuka **6,5 zł brutto**

### **MODUŁ I - Wprowadzenie do zarządzania czasem - diagnoza - warsztat.**

- Analiza czasu. Na co zużywamy nasz czas? Dlaczego warto sporządzać budżet czasu,
- Krzywa wydajności,
- Najczęstsze błędy planowania,
- Planowanie codziennych czynności.

### **MODUŁ II - Cele i priorytety - dyskusja.**

- Warunki poprawnego sformułowania celu - metodologia SMART,
- Wyznaczenie celów i planowanie - (krzywa Gaussa, cele krótko - i długoterminowe).

### **MODUŁ III - Efektywność pracy - priorytety i zadania - trening umiejętności.**

- Reguła 60/40,
- Zasada Pareto,
- Metoda ABC,
- Macierz Eisenhowera – co pilne a co ważne,
- Prokrastynacja (odkładanie zadań na później).

### **MODUŁ IV - Trudności w zarządzaniu czasem - analiza case study.**

- Budowanie planu czasowego,
- Zakłócenia w realizacji planu,
- Złodzieje czasu,
- Kontrola jako czynnik niwelujący powstawanie barier czasowych,
- Bałagan na biurku obniża efektywność,
- Bariery komunikacyjne,
- Stres a organizacja pracy.

### **MODUŁ V - ABC zarządzania czasem i organizacji pracy - warsztat połączony z dyskusją i wykładem.**

- Rutyna i nawyki jako filary efektywności,
- Zarządzanie swoją energią w czasie dnia,
- Terminowość - jak wypracować nawyk trzymania się ustalonych terminów,
- Nie przekładaj rzeczy niemiłych – zatrują ci życie,
- Kalendarz, notatnik - pomoce w zarządzaniu czasem.



PeDaGo  
Rynek Główny 28  
31-010 Kraków  
tel: 12 341 61 77  
fax: 12 341 61 76  
kom: 534 301 352  
biuro@pedago.pl  
www.pedago.pl