

## Time a Stres Manažment

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.

Kategória: Manažérske kurzy

### 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.

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

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

### 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.

### Tréningový program

#### Plánovanie času - time manažment

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

#### Sebariadenie - stres manažment

životné hodnoty a okruh životných cieľov sebaopoznávanie - kariérové kotvy a riadenie svojej kariéry, zladenie životných a pracovných priorit, 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

#### Metodika a techniky

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

#### Akčné plány na osobný rozvoj