

Informacja o szkoleniu

Warsztat rozwojowy z zarządzania sobą w czasie

Zagadnienia na szkolenie:

1. Diagnoza wykorzystania czasu.
2. Lista zadań w pracy.
3. Macierz Eisenhowera wersja pierwsza.
4. Waga celów w zarządzaniu czasem.
 - Za co mi płacą – kluczowe wskaźniki efektywności w pracy.
 - Co daje mi satysfakcję – w poszukiwaniu motywacji wewnętrznej.
 - Definiowanie celów wg schematu SMART
5. Macierz Eisenhowera wersja druga.
6. Planowanie
 - Model PERT i GANTTA
 - Priorytety
 - Grupowanie
 - Krzywa wydajności
 - 18 minut wg Bergmana
 - Reguła Parkinsona
 - Aplikacje i programy wspomagające zarządzanie czasem.
7. Wykonywanie
 - Technika Kaizen, salami i inne metody w walce z prokrastynacją – czyli odwlekaniem.
 - Zasada Pareto 80/20.
 - Koncentracja
8. Procedura 5 kroków bezpiecznego delegowania.
9. Delegowanie odwrócone – racjonalne przyjmowanie zadań.
10. System alarmowy przed złodziejami czasu.
11. Indywidualny plan działania.

Podczas szkolenia:

Uczestnicy pracują na swoich własnych listach zadań i celów. Stopniowo podczas szkolenia weryfikują swój sposób zarządzania czasem i przygotowują się zmiany. Poznają metody na zwiększenie swojej efektywności w pracy, uczą się jak zastosować je we własnej sytuacji. Na zakończenie tworzą plan akcji do wdrożenia po szkoleniu.

Brian Tracy powiedział:

„Jedną z rzeczy, która łączy ludzi sukcesu jest umiejętność zarządzania czasem. Zarządzanie czasem to zarządzanie życiem, zarządzanie sobą”

Forma szkolenia:

- ✓ Warsztaty interaktywne, angażujące uczestników, opierające się na wyjściu od sytuacji uczestników i wypracowaniu możliwych rozwiązań przy silnym wsparciu trenera.

Czas trwania szkolenia: 8 godzin – 1 dzień

Wielkość grupy: 6 -12 osób

Cena za szkolenie grupy w Poznaniu: 2 790 zł netto

Kontakt:

Regina May

poczta@reginamay.pl

tel. 501 620 113

Sylwetka trenera



Regina May

Praktyk zarządzania
HR Business Partner
Trener biznesu
Doradca Zawodowy

Od kilkunastu lat związana z zarządzaniem zasobami ludzkimi w polskich i międzynarodowych przedsiębiorstwach pełniąc rolę trenera kierownika, dyrektora personalnego, zewnętrznego doradcy HR Business Partnera. Pracowała i szkoliła m.in. dla Grupy Muszkieterów, DAS Polska, Eureka Group S.A., Urzędu Marszałkowskiego w Poznaniu, Grupy Orlen, ROC Group, Żabka Polska sp. z o.o., Rzeczpospolita i innych firm z branży wydawniczej, produkcyjnej, handlowej, IT.

Interesuje się szczególnie zagadnieniami dotyczącymi efektywności pracowników poprzez diagnozę i rozwój ich kompetencji osobistych i managerskich. Prowadzi szkolenia m.in. z efektywnej komunikacji opartej o model DISC, zarządzania sobą w czasie i zarządzania pracą zespołów, delegowania, zarządzania przez cele, współpracy w zespole oraz rekrutacji, prowadzenia rozmów kwalifikacyjnych i ocen okresowych. Dzieli się też wiedzą z pracownikami działów HR w ramach ich specjalizacji. Przeszkoliła już ponad pół tysiąca specjalistów i menedżerów.

Równoległe do pracy w biznesie, prowadzi wykłady i warsztaty na uczelniach wyższych, dzieląc się doświadczeniem i wiedzą ze słuchaczami studiów podyplomowych UAM w Poznaniu, Collegium Da Vinci. Ukończyła studia z zakresu zarządzania firmą, psychologię w zarządzaniu. Posiada certyfikat Thomas PPA, uprawnienia pedagogiczne, uprawnienia pełnomocnika i audytora zewnętrznego ISO 9001, doradcy zawodowego.