

Trening z narzędzi do zarządzania sobą w czasie.

Poznałam, przetestowałam i przekazuję uczestnikom podczas szkolenia narzędzia, które pomagają w lepszym zarządzaniu sobą w czasie. Jest ich wiele – sam uczestnik decyduje, które z nich zastosuje od razu, a które zachowa na specjalną okazję.

Zagadnienia na szkolenie:

1. Przegląd i siła listy zadań
2. Idea GTD wg D. Allena.
3. Zasada Pareto 80/20.
4. Macierz Eisenhowera a czwarta generacja zarządzania czasem.
5. 4 podstawowe pytania w ustalaniu celów.
6. Definiowanie celów wg schematu SMART
7. Koncentracja, krzywa wydajności i porcje czasu.
8. Kluczowe 18 minut w planowaniu wg Bergmana.
9. Reguła Parkinsona.
10. Technika Kaizen, salami i inne metody w walce z prokrastynacją – czyli odwlekaniem.
11. Grupowanie.
12. Delegowanie odwrócone – racjonalne przyjmowanie zadań.
13. Wykrywacze i sposoby na złodziei czasu.
14. Aplikacje i programy wspomagające zarządzanie czasem.

Moduły uzupełniające dla kadry kierowniczej (przy dodatkowym dniu szkolenia)

15. Delegowanie – procedura 5 kroków.
16. Idea jednonumutowego przywództwa wg Blancharda
17. Zarządzanie czasem wg Druckera

Podczas szkolenia odpowiemy m.in. na pytania:

- Jak nie tracić ok. 20% cennego czasu?
- Jak ustalać priorytety, kiedy wszystko wydaje się być ważne?
- Jak radzić sobie z zadaniami które ktoś nam wyznacza?
- Co zrobić, żeby przestać odwlekać i zacząć działać?
- Jak wykorzystać regułę Parkinsona aby działała na naszą korzyść?
- Co z tą wielozadaniowością?
- Jak pozbywać się złodziei czasu? Kim oni są?

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, oparte na ciekawym wprowadzeniu do metod popartych przykładami i ćwiczeniami użycia.

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.

Równolegle 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.