



Program szkolenia „Zarządzanie Czasem”

1. Alokacja czasu
2. Generacje zarządzania czasem
3. Zachowanie typu A
4. Hierarchia potrzeb Masłowa.
5. Wyznaczanie priorytetów
 - Zasada PARETO
 - Analiza ABC
 - Matryca EISENHOWERA.
 - Planowanie Proaktywne i Reaktywne
6. Wyznaczanie celów
 - Rodzaje Celów
 - Reguła Smart
7. Zasady i reguły postępowania
 - Krzywa GAUSSA
 - Reguła 60:40
 - Reguła PARKINSONA
 - Szczegółowe reguły planowania
 - Planowanie w różnych perspektywach czasowych
 - Metoda GANTTA
 - Metoda ALPEN
 - Metoda TRZOS
8. Organizacja dnia – Krzywa Zakłóceń
9. Narzędzia planowania
10. Skuteczne delegowanie
 - Cechy dobrego zadania
 - Stopnie delegowania zadań
 - Reguły skutecznego delegowania
11. Najczęściej popełniane błędy w planowaniu
12. Zarządzanie stresem
 - Czym jest stres
 - Fazy reakcji stresowej
 - Zasada 8 x 3
 - Stres a nasze ciało