

PROGRAM SZKOLENIA

11.05.2015

9.00 - 10.45	<i>Ile godzin ma doba? Diagnoza własnego podejścia do czasu</i>
10.45 - 11.00	Przerwa kawowa
11.00 - 12.45	<i>Identyfikacja indywidualnej linii czasu i nawyków Definiowanie celów</i>
12.45 - 13.15	Lunch
13.15 - 15.00	<i>Umiejętność ustalania priorytetów pod kątem ich ważności i pilności Rozbijanie celów na zadania – myślenie systemowe</i>

12.05.2015

9.00 - 10.45	<i>Planowanie czasu pracy - własnego i zespołu Krzywa wydajności i koncentracji naturalne predyspozycje</i>
10.45 - 11.00	Przerwa kawowa
11.00 - 12.45	<i>Umiejętne kontrolowanie przebiegu pracy i osiągniętych efektów Koncentracja na realizacji celów Pochłaniacze czasu i przerwy w pracy</i>
12.45 - 13.15	Lunch
13.15 - 15.00	<i>Sytuacje stresowe i przemęczenie – jak sobie z nimi radzić? System wczesnego ostrzegania – zanim zgubimy sens</i>