

# PSS-2

## Time Management

---

### Popis:

Pocítujete opakovaně nedostatek času pro zvládnutí pracovních a osobních aktivit nebo stanovených cílů? Víte, jaké věci jsou ve Vašem životě nejdůležitější a proč je tak často nedáváme na první místo? Nedaří se Vám změnit způsob plánování času a zajímá Vás jak lépe jej plánovat a využívat? Víte, že existují nástroje a techniky pro zdárné dosažení svých cílů?

**Kurz je určen všem, kteří pocítují prostor pro zvýšení svojí pracovní i životní spokojenosti a mají zájem si jí dlouhodobě udržet.**

### Absolvent kurzu bude umět:

- Uvědomíte si a budete umět definovat svůj životní nebo pracovní záměr, poslání a cíle.
- Naučíte se, jak zlepšit a zefektivnit svojí pracovní výkonnost a zkvalitníte si organizaci práce.
- Poznáte, jak rozlišit skutečné priority od toho, co je pouze naléhavé.
- Seznámíte se s analýzou pracovních úkolů a časových ztrát a se zásadami denní organizace.
- Poznáte jak využít doporučených technik na konkrétní pracovní situace.
- Vytvoříte si akční plán, jehož cílem by mělo být osvojování nového pohledu a technik řízení času, což by mělo vyústit k vyšší pracovní efektivitě a osobní spokojenosti.
- Poznáte, že smysluplný život nezávisí na tom, jak rychle něco děláme, ale na tom, co děláme a proč to děláme.

### Požadavky pro absolvování kurzu:

Pocit, že si čas lze plánovat lépe.

### Kurz určen pro:

Pro všechny manažery, konzultanty, specialisty a všechny ostatní, které trápí nedostatek času.

### Literatura:

Všichni účastníci školení obdrží studijní materiály.

## **Technické vybavení:**

Prostorné učebny jsou vybaveny nadstandardními počítači s možností přístupu na Internet, včetně bezdrátového přístupu.

## **Osnova:**

- BELIEVE it - Historie Time Managementu, Proaktivita, Mozek;
- DREAM it - Životní role, Vize, začněme s myšlenkou na konec;
- COLLECT it - První filtr, Vše na jedno místo - nástroje a proces;
- ORGANIZE it - Třídění, Plánování projektů, první kroky z velkých celků;
- PRIORITIZE it - Urgence x důležitost, Matice 4 kvadrantů;
- PLAN it - Roční a týdenní plánování, Velké kameny první;
- LIVE it - Rytmičtý život, Fungování mozku, Návyky a jiné;
- ENJOY it - Energie, Ostření pily, Pravidelná revize;