



**To szkolenie było wielokrotnie realizowane, głównie dla zespołów managerów zarządzających marketingiem i sprzedażą**

## **Zarządzanie sobą w czasie**

(efekt gwarantowany: po ćwiczeniach 10 minut x 7 dni – zysk 1 godziny dziennie)

*Jest to wystarczające szkolenie do opanowania i dostosowania do siebie technik zarządzania czasem. Szkolenie dłuższe nie ma sensu, jest to zazwyczaj ćwiczenie tego samego na różne sposoby. Istotą zarządzania czasem jest **robienie tego samemu codziennie**, a nie poznawanie wielu aspektów tych samych w gruncie rzeczy technik.*

*Zakres czasowy: 8-24 godzin akademickich z możliwością rozbudowania o techniki dostosowawcze do konkretnego trybu pracy na konkretnych stanowiskach oraz techniki wsparcia – asertywne, antystresowe, szybkiego czytania, NLP. Według uzgodnień.*

### **Zakres programowy:**

Podstawowe reguły stosowane w zarządzaniu czasem:

- reguła ABC
- reguła krzywej Pareto
- reguła Eisenhowera

Test „złodziej czasu”

Poszukiwanie obszarów krytycznych w swoim stylu pracy

Zasada ALPEN

Ćwiczenia w zarządzaniu czasem

Tworzenie własnego SZC (Systemu Zarządzania Czasem)

Techniki wspierające: pamięciowe, asertywne, NLP.