

Tréningový program zameraný na osvojenie si účinných princípov riadenia vlastného času, odbúravanie časového stresu a získanie praktických zručností pre vyššiu osobnú efektívnosť.

## OBSAHOVÉ ZAMERANIE PROGRAMU

### Východiská časového manažmentu

- ▶ zásady časového manažmentu
- ▶ princípy efektívnej organizácie času
- ▶ plánovanie činností
- ▶ stanovovanie hierarchie cieľov a priorít (mriežka)
- ▶ koordinácia časových plánov
- ▶ eliminácia časových strát
- ▶ delegovanie právomoci

### Techniky časového manažmentu

- ▶ pomôcky pre dlhodobé plánovanie
- ▶ pomôcky pre krátkodobé plánovanie
- ▶ poznanie zlodejov vlastného času
- ▶ boj so zlodejmi času (subjektívne aj objektívne determinované), ich identifikácia a spôsoby odstránenia, resp. minimalizácie
- ▶ aktívne plánovanie pracovného dňa/týždňa (ciele, priority, stratégie)

### Riadenie seba v čase

- ▶ časová analýza
- ▶ definovanie vlastných cieľov
- ▶ efektívnosť vlastných cieľov
- ▶ organizácia vlastného času
- ▶ priority úloh, plánovanie priorít
- ▶ asertivita, delegovanie úloh, disciplína a sebaovládanie
- ▶ bariéry osobnej výkonnosti

## NÁŠ PRÍSTUP KU VZDELÁVANIU

- ▶ orientácia na potreby klienta
- ▶ analýza vzdelávacích potrieb a následné vypracovanie individuálneho vzdelávacieho plánu pre Vašu firmu
- ▶ intenzívny tréningový program s využitím moderných vyučovacích metód
- ▶ follow up aktivity t.j. potréningová starostlivosť podľa požiadavky klienta
- ▶ vypracovanie záverečnej hodnotiacej správy

## PRE KOHO JE PROGRAM URČENÝ

- ▶ manažéri na všetkých úrovniach riadenia
- ▶ podnikatelia a majitelia firiem
- ▶ vedúci zamestnanci a lídri
- ▶ všetci, ktorí sa chcú naučiť využívať svoj čas efektívne.

## ROZSAH PROGRAMU

- ▶ program odporúčame realizovať ako blok v rozsahu 1 – 2 dni

## POUŽITÉ METÓDY

- ▶ princíp aktívneho sociálneho učenia, zážitok na sebe
- ▶ skupinová diskusia, individuálna práca, práca vo dvojici a skupinová práca
- ▶ analýza problémov, brainstorming, prípadové štúdie
- ▶ sebahodnotenie a spätná väzba s použitím videotechniky
- ▶ modelovanie a prehrávanie situácií, hranie rolí
- ▶ autodiagnostika formou dotazníkov
- ▶ práca s videokamerou pre diagnostické účely

## TRÉNERI

- ▶ profesionálne tímy našich konzultantov, trénerov, lektorov a koučov tvoria špičkoví odborníci z akademickej pôdy a komerčného sektora, ktorí majú potrebné vzdelanie a dlhoročné praktické skúsenosti so vzdelávaním dospelých a sú garantom odbornosti a kvality jednotlivých vzdelávacích produktov

### TM CONSULTING s.r.o.

sídlo:  
Dolnohorská 26, 949 01 Nitra  
office:  
Novozámocká 165, 949 05 Nitra

tel./fax: +421 37 6582 062  
mobil: +421 907 736 117  
e-mail: kmihalovicova@tmconsulting.sk

Viac informácií nájdete na  
[www.tmconsulting.sk](http://www.tmconsulting.sk)

### DÔVERUJTE NÁM

V každom ľudskom snažení je úspech závislý od vedomostí a schopnosti využiť informácie na dosiahnutie cieľa. Vedieť a poznať Vám pomáha presadiť sa.

Už od roku 1992 stojíme pri Vás, aby sme odpovedali na Vaše otázky a prinášali nové informácie, sprostredkovali nové postupy a hľadali spolu s Vami nové riešenia.

Našou odmenou je Váš úspech – úspech viac ako 30 000 našich absolventov.

Dôverujte nám. Dôverujte partnerom, ktorí dávajú jasné odpovede na Vaše otázky.

### ĎALŠIE ŠKOLENIA

Komunikácia na pracovisku a riešenie konfliktov  
Telefonická a e-mailová komunikácia  
Vedenie ľudí a motivácia  
Vytváranie a vedenie efektívnych tímov  
Vzťahy na pracovisku

Prezentačné zručnosti  
Osobný imidž, spoločenská etika a protokol  
Konflikty a zvládanie problematických situácií  
Zvládanie stresu v záťažových situáciách  
Prevenca proti vyhoreniu