Nie mów, że nie masz czasu. Masz tyle samo godzin na dobę, ile mieli Helen Keller, Pasteur, Michał Anioł, Matka Teresa, Leonardo da Vinci, Thomas Jefferson i Albert Einstein -H. Jackson Brown Jr
Zazwyczaj mamy dość czasu, jeśli potrafimy wykorzystać go właściwie- J.W. von Goethe

NASZ CZAS
czyli
NAwyki **SZ**kolonych jako **S**kuteczny **A**parat **Z**arządzania **C**zasem

Oferta warsztatu skutecznego zarządzania czasem
liczba uczestników szkolenia: optimum 15
miejsce: do omówienia

program autorski 'Centrum Kształcenia Psychologicznego, Progenja' do użytku wewnętrznego
(ochrona prawna zgodnie z Dz. U. z 1994r. Nr. 24, poz. 83 z dn. 04.02.94 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.)

Rationale :

NASZ CZAS - NAwyki **SZ**kolonych jako **S**kuteczny **A**parat **Z**arządzania **C**zasem to program szkoleniowy, którego podstawowym zagadnieniem jest podnoszenie wydajności poprzez umiejętną organizację działań własnych i podległego zespołu oraz wytwarzanie pozytywnych nawyków prowadzących do wzrostu efektywności i jakości pracy. Umiejętność planowania i monitorowania własnych kroków wraz z samoświadomością swych możliwości i ograniczeń umożliwia podejmowanie działań, które przynoszą najlepsze efekty, a razem z nimi satysfakcję i motywację do dalszej pracy. Do usprawnienia własnych działań przyczynia się również poznanie indywidualnych skłonności do odkładania na później i przyczyn niechęci do wykonywania pewnego typu zadań, zaś doskonalenie postawy asertywnej i komunikacji interpersonalnej także w zarządzaniu zespołem istotne jest z punktu widzenia pełnienia roli managerskiej.

Główne cele:

- Przedstawienie trzech zasad zarządzania czasem wraz z metodami wdrożenia ich w życie
- Analiza korzyści wynikających z wykorzystania zasobów
- Omówienie wykorzystania umiejetności delegowania i racjonalizacji zadań w zarządzania zespołem.
- Uświadomienie własnych zachowań typu „odkładanie na później" i ich przyczyn
- Doskonalenie postawy asertywnej w kontekście sprawnego zarządzania zespołem
- Usprawnianie komunikacji interpersonalnej w tym komunikacji w zespole
- Wypracowywanie pożądanych zachowań i ich modelowanie

Szkoleni będą:

1. Znali trzy podstawowe elementy zarządzania czasem i ich znaczenie dla organizacji pracy własnej i innych
2. Potafili dokonać wyboru działań zwiększających wydajność pracy bez marnowania czasu.
3. Mogli rozpocząć wdrażanie pozyskanej wiedzy i nowych zachowań organizujących codzienne prace
4. Znali zewnętrzne i wewnętrzne pożeracze czasu i efektywne metody rdzenia sobie z nimi
5. Wiedzieli jak usprawniania efektywność zadań poprzez udoskonalenie własnych umiejetności osobistych jako asertywność, komunikacja i kreatywność tworzenia rozwiazań.

Zagadnienia programowe

- Prezentacja zasad organizacji czasu
    1. Rozpoznanie własnych ograniczeń i zdolności
    2. Odniesienie się od 3 elementów zarządzania czasem:
    - Organizacji i planownia: Schemat OAPD
    - Systematyczności w działaniu: Macierz Eisenhowera – sprawy ważne i pilne
    - Celowości działan: Metoda SMART – wyznaczenie celów do realizacji
    3. Strategia wydzielania czasu i rozdzielania zadań – zasada 5WH1
    4. Elementy zewnętrzne/ środowiskowe - Ergonomia i miejsce pracy
    5. Elementy wewnętrzne/ wrodzone - Temperament, nawyki i rytmy biologiczne
- Analiza stylu własnego zarządzania czasem
    1. Analiza swoich cech, swoich nawyków i wykonywanych czynności
    2. Zarządzanie własnym miejscem pracy
    3. Doskonalenie umiejętności: Zarządzanie sobą w czasie, delegowanie zadań
    4. Komunikacja z innymi: efektywność wymiany informacji, spotkania, zebrania.
    5. Innowatorskie usprawnienia
- Analiza sytuacji tracenia czasu i radzenie sobie z nim, ze względu na przyczyny:
    1. Wewnętrzne
    2. Zewnętrzne

Metody szkolenia

Trening ma przede wszystkim charakter warsztatowy i włącza uczestników w aktywne działania, oparte na realizacji cyklu Kolba (doświadczenie, refleksja, wnioskowanie i eksperymentowanie). Stosujemy następujące metody: praca indywidualna i w grupach, analiza przypadków, ćwiczenia z omówieniem, gra szkoleniowa wraz z omówieniem, bazujące na uczeniu się przez doświadczenie (experiential learning), dyskusje moderowane. Przekazanie teoretycznej wiedzy ograniczone są do niezbędnego minimum i zwykle stanowią podsumowanie wcześniej realizowanych zadań lub rozszerzenie doświadczonej wiedzy.

Licencjonowana gra szkoleniowa dot. zarządzania czasem (opcja)

Gra stanowi symulację funkcjonowania organizacji z jej codziennymi zadaniami, pokazując mechanizmy, współzależności i dynamiczne zmieniającej się rzeczywistości. W grze uczestnicy zostają podzieleni na trzy zespoły, a każdy z zespołów reprezentuje inny dział. Istotna jest szybkość i trafność podejmowanych, a każda z nich może okazać się decydująca. Kluczowe jest w tym kontekście ustalenie hierarchii ważności stawianych zadań, przeprowadzenie analizy i właściwe uporządkowanie zadań do realizacji. Gra rozwija kompetencji związane z zarządzaniem czasem, zarządzanie zespołem i jakością współpracy w ramach i pomiędzy zespołami. W sposób jawny ukazuje korzyści biznesowe wynikające z efektywnego wykorzystania zasobów (czasu i ludzi) i jak planować kolejne działania, by ich nie marnować. Ma niezwykłą moc angażującą i pozwalająca lepiej zrozumieć omawiane kwestie poprzez uczenie się przez doświadczenie.

Gra przeprowadzana jest dwukrotnie na początku jako wejście w tematykę i stałe odwoływanie się do poruszanych zagadnień w trakcie trwania szkolenia i drugi raz na końcu, dając możliwość bezpośredniego wdrożenia pozytywnych działań, utrwalenia wiedzy i doświadczenie satysfakcji, która stanowi dodatkowe wzmocnienie efektów szkolenia.

Materiały szkoleniowe

Wszelkie materiały niezbędnie do realizacji szkolenia jak i materiały szkoleniowe oraz certyfikaty dla uczestników szkoleń zapewnia firma Progenja.

Sylwetki kadry trenerskiej

Anna Jeglińska - manager, trener biznesu, coach, kreator - innowator

Psycholog z bogatym doświadczeniem naukowym (PAN) i dydaktycznym (UW, SWPS), z zamiłowania kreator - innowator. Wybitny organizator, psycholog biznesu i coach. Współtwórca firmy Progenja. Absolwentka wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego o specjalizacji nauki o mózgu - neuronauka. Oś głównych zainteresowań stanowi związek miedzy funkcjonowaniem mózgu, a zachowaniem jednostki w szeregu kontekstach od podstawowego neurobiologicznego po psychologiczny. Autorka wielu programów szkoleniowych, w tym programów rozwoju osobistego, zarządzania czasem i sobą w czasie oraz tematyki szeroko rozumianego przywództwa, w kontekście komunikacji, motywowania i budowania zespołów oraz hołdowania wartościom i postępowaniu etycznemu. Inicjatorka i współtwórczyni programu WIEM (Warsztaty Inteligencji Emocjonalnej Młodych) i edukacyjnej wersji WIESZ (Warsztaty Inteligencji Emocjonalnej w Szkole). Twórczyni/ współtwórczyni programów budujących zespoły, wykorzystujących wiedzę i doświadczenia naukowca – eksperymentatora oraz technikę grywalizacji. Posiada bogate doświadczenie w realizacji szkoleń dla firm, instytucji państwowych oraz organizacji pozarządowych (ponad 1500 godzin). Zaangażowana w programy rozwojowe odwołujące się do motywacji z zastosowaniem Motivational Maps. Ma na swym koncie wiele prac z zakresu neuroscience oraz tłumaczenia tekstów psychologicznych dotyczących osobowości, stresu i poznania jak i zagadnień związanych z emocjami. Za wyniki pracy naukowej nagradzana licznymi nagrodami m.in., Ginsbergów (Wydział Psychologii, UW), międzynarodowych organizacji EBBS, IBRO, PTBUN, TEMPUS oraz Fundacji Stefana Batorego, lauretka nagrody Fundacji na Rzecz Nauki Polskiej dla najlepszych młodych naukowców. Oddana idei biznesu odpowiedzialnego społecznie jako filozofii niosącej korzyści wszystkim i każdemu z osobna. Pomysłodawczyni wielu programów CSR, działająca na rzecz poprawy jakości edukacji oraz na rzecz lokalnej społeczności.

Koszt szkolenia:

Rodzaj szkoleń	Czas trwania	Koszt szkolenia grupy (netto*)	Opis oferty
NASZ CZAS - **N**awyki i **S**kuteczny **A**parat **Z**arządzania **CZAS**em	2 dni po 8 godzin	Zapytaj ZAMÓW	Koszt obejmuje przeprowadzenie 2 dni autorskiego programu szkolenia metodami aktywnymi wg powyższego programu, materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika, certyfikat ukończenia szkolenia, dojazd i noclegiem trenera
Gra NASZ CZAS	2 – 3 godziny	ZAMÓW	Licencjonowana gra dotycząca zarządzania czasem dająca możliwość analizy własnego aparatu zarządzania czasem, nawyków, działań i potencjalnych błędów które zmniejszają skuteczność i efektywność. **Liczba graczy:** 6+

*) kwota brutto to kwota netto powiększona o podatek 23%VAT
Zwolnienie z podatku VAT możliwe jest jeżeli można wykazać, że jest to szkolenie zawodowe lub jeżeli środki pochodzą w min. 70% z budżetu państwa.