

PROGRAM SZKOELANIA

ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE I ORGANIZACJA PRACY

warsztaty on-line

08:45-09:00 Rejestracja uczestników

1. Wprowadzenie – przedstawienie tematu szkolenia i bloków szkoleniowych
2. Motywacja – co motywuje do pracy, wspomaganie motywacji
 - a. co mnie motywuje?
 - b. jak zwiększyć motywację?
3. Rozpraszacze – co odciąga od pracy, jak nie marnować czasu
 - a. wpływ rozpraszaczy
 - b. przykłady
 - c. sposoby pozbywania się rozpraszaczy

09:00-13:00

4. Organizacja pracy – jak nie przeszkadzać samemu sobie (i innym)
 - a. miejsce pracy
 - b. inwestowanie czasu
 - c. komunikacja
 - d. przydatne narzędzia
5. Odpoczynek – czyli o tym, że równowaga w życiu jest potrzebna żeby pracować efektywnie
 - a. stres
 - b. relacje międzyludzkie
 - c. równowaga praca/dom

dr inż. Adrian Augustyniak, ZUT
w Szczecinie

Organizator zastrzega sobie możliwość modyfikacji programu wydarzenia