

## Workshop

### Time management – řízení vlastní efektivity

**Termín: 5.5.2011 PRAHA, 29.4.2011 OSTRAVA**

#### Cíl workshopu:

Naučit se hospodařit s vlastní časem a řídit čas svých podřízených. Poznat časozrouty eliminovat neproduktivní činnosti, delegovat úkoly na podřízené.

#### Metody vedení workshopu:

Interaktivním výkladem s diskusí nad danými tématy a prostřednictvím týmové práce, analýzou případové studie, se seznámí s praktickou aplikací metodiky time managementu.

Workshop sebehodnocení (snímek dne) a objasnění možnosti řešení úspory času.

#### Cílová skupina:

Pracovníci v manažerských i nemanžerských pozicích, kteří mají pocit, že nestíhají, jsou přetíženi a nemají čas na kreativní práci.

#### Lektor:

Ing. Adrien Třeček

---

#### Obsah workshopu:

- jak využívám svůj čas, hledání „časozroutů“, práce se snímky dne
- stanovení priorit, rozlišení úkolů z hlediska naléhavosti a důležitosti,
- identifikace úkolů nejvyššího významu, respektování biorytmu při plánování dne
- plánování v různém časovém horizontu,
- plánovací pomůcky, technika písemného plánování.
- chápat delegování jako nástroj řízení,
- chápat delegování jako nástroj rozvoje svého týmu,
- chápat delegování jako zdroj vlastního času, pravidla správného delegování.
- prevence a zvládání stresu, zdroje stresu v našem životě,
- snižování časového stresu, základní relaxační techniky

## Cena a organizační pokyny

### Účastnický poplatek:

Účastnický poplatek činí 3 900Kč bez DPH (4 680 Kč včetně DPH).

Účastnický poplatek zahrnuje absolvování jednodenního workshopu, občerstvení, oběd a studijní materiály pro jednu osobu.

Účastnický poplatek včetně 20% DPH uhradíte dle e-mailem obdržených pokynů do 5 pracovních dnů před začátkem kurzu na účet 374316843/0300. Jako variabilní symbol uveďte Vaše IČO. Bez jeho úhrady není Vaše účast na kurzu možná. Po připsání na náš účet Vám zašleme daňový doklad.

### Místo konání kurzu:

Praha

Ostrava

### Časový harmonogram:

9.00–12.00 dopolední program

12.00–13.00 přestávka na oběd

13.00–16.00 odpolední program

### Objednávky vyřizuje:

Ing. Radka Motáková, tel.: 596 130 803, GSM: 605 230 776, fax: 596 130 804, e-mail: motakova@inventio.cz

### Kontaktní informace:

INVENTIO CONSULTING s.r.o., zapsaná u Krajského soudu v Ostravě, oddíl C ,  
vložka 22636, IČ 25859692, DIČ: CZ25859692,  
bankovní spojení: 374316843/0300 (ČSOB, a.s.).

Nádražní 16, 702 00 Ostrava, tel.: 596 130 803, fax: 596 130 804,

mobil: 605 230 776, e-mail:inventio@inventio.cz

## Přihláška

Time management – řízení vlastní efektivity.

5. 5. 2011 Praha

Time management – řízení vlastní efektivity.

29. 4. 2011 Ostrava

Jméno a příjmení

Funkce

Oddělení

Telefon

Mobil

E-mail

WWW

Společnost

Fakturační adresa

Osoba zodpovědná za vzdělávání

Telefon

E-mail

Datum

Podpis

Tato objednávka je závazná. Při stornu vybíráme manipulační poplatek ve výši 1000 Kč. Při odhlášení později než 14 kalendářních dnů před začátkem workshopu je splatný celý účastnický poplatek. Pořadatel workshopu si vyhrazuje právo na případné změny programu workshopu z naléhavých důvodů.