

Трансформационный тайм-менеджмент
ОТ «Главное успеть» К «Успеть главное»

От перемены мест слагаемых сумма изменяется!

ЦЕЛЬ: Передать эффективные технологии по управлению временем, ежедневному планированию рабочих процессов и жизни в целом

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ: 4 дня по 3 часа 1 раз в неделю.

УЧАСТНИКИ: директора школ

ТРЕНИНГ ВЕДЕТ: руководитель «Big City Coaching Company», сертифицированный бизнес-тренер и управленческий коуч Ксения Борисова

ПРОГРАММА

I день

1. Как стать автором своего жизненного сценария
 - 1.1. Три фактора успеха
 - 1.2. Баланс жизненных приоритетов
 - 1.3. Почему цели не достигаются
 - 1.4. Как сделать, чтоб мечты сбывались

II день

2. Полный контроль
 - 2.1. Управление процессами, ресурсами и результатами
 - 2.2. Учет времени, как ресурса
 - 2.3. Инструменты эффективного ежедневного планирования
 - 2.4. Тонкости для продвинутых

III день

3. Секреты профессионального тайм-менеджмента
 - 3.1. Использование индивидуальных особенностей личности

IV день

Закрепление теории на практике: интеллектуальный симулятор «Life – manager».

УЧАСТНИКИ ТРЕНИНГА ПОЛУЧАТ:

- навык фиксирования обоснованных целей
- навык балансировки жизненных интересов
- навык определения критериев успеха
- навык превращения желаемого в действительное
- навык осознания процессов деятельности
- навык документирования деятельности
- навык хронометража
- навык планирования по методу Эйзенхауера
- навык планирования по методу ABC-анализ
- навык выявления хронофагов
- навык держать фокус на одном занятии
- навык принятия во внимание особенностей собственного характера
- навык разделения окружающих людей по типу восприятия и особенностям концентрации и переключения внимания
- навык принятия во внимание собственной линии времени
- навык принятия во внимание своего биологического ритма

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ТРЕНИНГЕ МЕТОДЫ:

- групповые дискуссии
- тестирование
- практические упражнения

!!! Поддержание достигнутых результатов, зависит от следующих факторов:

- от ценности, которую мы приписываем результатам изменений и ожидаемым от них выгодам;
- от степени уверенности в собственных силах и вероятности достижения желаемых целей изменений;
- от количества усилий, которые мы предполагаем вложить в проведение изменений.

С надеждой на долгосрочное и взаимовыгодное сотрудничество!