



20 czerwiec 2017
Wołomin, ul. Sikorskiego 17



EKSPERT ZARZĄDZANIA CZASEM PRACY

Zagadnienia główne

- ⌚ JAK WYKORZYSTUJĘ SWÓJ CZAS – EFEKTYWNA PRACA
- ⌚ ZASADY I REGUŁY PLANOWANIA CZASU
- ⌚ METODY PRAKTYCZNEGO I SKUTECZNEGO ZARZĄDZANIA CZASEM
- ⌚ METODY RADZENIA SOBIE Z PRESJĄ CZASU
- ⌚ DOBRE PRAKTYKI

Prowadzący



Urszula Skrok-Kuczera – certyfikowany coach metodologii CoachWise, trener biznesu, praktyk

Specjalista w holistycznym podejściu do rozwoju człowieka i organizacji. Posiada wieloletnie doświadczenie operacyjne na stanowiskach kierowniczych w korporacji zajmującej się sprzedażą usług teleinformatycznych. Zajmowała się wdrożeniem największego w Europie systemu CRM oraz systemu zarządzania w oparciu o coaching. Coachem i trenerem jest od 2003 roku. Przeprowadziła ok. 5000 godz. szkoleń, ponad 800 godz. coachingu, indywidualnego i grupowego.



20 czerwiec 2017
Wołomin, ul. Sikorskiego 17



EKSPERT ZARZĄDZANIA CZASEM PRACY

Program

9:00- Rejestracja uczestników

9:30- Jak wykorzystuję swój czas?

- Poczucie czasu
- Najczęściej popełniane błędy
- Strukturyzacja czasu
- Koło satysfakcji
- Test – dominujący styl zarządzania czasem

11:00- Przerwa kawowa

11:15- Zasady i reguły planowania czasu

- Zasada Eisenhowera
- Reguła 60/40
- Zasada Pareto
- Reguła ABC
- Krzywa wydajności dobowej
- Krzywa zakłóceń

12:45- Lunch

13:15- Metody efektywnego zarządzania czasem

- Wyznaczanie celu
- Ustalanie priorytetów
- Pytania decyzyjne
- Plan działania – metoda ALPEN

14:45- Przerwa kawowa

15:00- Metody radzenia sobie z presją czasu

- Kto nosi małąkę? Kto pracuje dla kogo?
- Asertywność – odmawianie i proszenie o pomoc
- Sposoby radzenia sobie z rabusiami czasu
- Stres – metody do wykorzystania w miejscu pracy

16:30 Zakończenie warsztatów. Rozdanie certyfikatów

Każdy z Uczestników
otrzyma imienny certyfikat



20 czerwiec 2017
Wołomin, ul. Sikorskiego 17

EKSPERT ZARZĄDZANIA CZASEM PRACY

Informacje dodatkowe

Głównym celem szkolenia **Zarządzanie czasem pracy** jest podwyższenie kompetencji z zakresu planowania i organizowania pracy – swojej i innych.

Korzyści z uczestnictwa w szkoleniu :

- ✓ poznanie zasad prawidłowego określania celów i skutecznego planowania,
- ✓ nabycie umiejętności radzenia sobie ze złymi nawykami i złodziejami czasu,
- ✓ poznanie narzędzi usprawniających zarządzanie czasem,
- ✓ rozpoznanie własnego, wynikającego z osobowości, stylu zarządzania czasem,
- ✓ wypracowanie optymalnych, zindywidualizowanych, metod zarządzania sobą w czasie.

Urszula Skrok-Kuczera – certyfikowany coach metodologii CoachWise, trener biznesu, praktyk

Ukończyła Telekomunikację na Politechnice Poznańskiej i Psychologię w Zarządzaniu na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Szkołę coachingu Coaching Center w Warszawie. Posiada Certyfikat ACC International Coach Federation, Certyfikowany (BSI) Auditor wiodący systemu zarządzania jakością według ISO 9000-2000. Dysponuje Certyfikatem PMI "Project management foundations" i "Project shedule and cost management,,. Jej styl pracy to z jednej strony kreatywne, odważne poszukiwanie możliwości, opcji, wariantów a z drugiej inżynierska precyzja w planowaniu i realizacji. Słowo, które najtrafniej oddaje jej styl to – efektywność.

Jej domeną jest: konsulting w obszarze HR , praca nad efektywnością osób i organizacji, budowanie siły i autorytetu przywódcy, budowanie partnerskich relacji biznesowych, coaching kariery, obsługa i sprzedaż

Realizowała projekty doradczo – rozwojowe m.in. dla: Telekomunikacja Polska S.A., PGNiG, Tauron S.A., mBank AiG Bank Polska, Transition Technologies S.A., PZU, AVK Polska, Vetoquinol Biowet, Autostrada Eksploatacja S.A.

MIEJSCE WARSZTATÓW:

Centrum Konferencyjne Golden Floor
Al. Jerozolimskie 123A, 02-037 Warszawa

WIĘCEJ INFORMACJI:

biuro@proability.pl
22 787 59 12

20 czerwiec 2017
Wołomin, ul. Sikorskiego 17

EKSPERT ZARZĄDZANIA CZASEM PRACY

Formularz

WYPEŁNIJ DRUKOWANYMI LITERAMI

Imię	
Nazwisko	
Stanowisko	
Departament	
Firma	
Ulica	
Kod pocztowy	Miasto
Telefon	Fax
E-mail	

DANE DO FAKTURY:
W przypadku konieczności wystawienia faktury VAT proszę podpisać niniejsze oświadczenie:
Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Finansów z dnia 12.05.1993 (DzU 39 poz. 176)

Pełna nazwa Firmy	
Ulica	
Kod pocztowy	Miasto

oświadczam, że jest płatnikiem podatku od towarów i usług VAT i posiada numer NIP

DANE DO WYSŁYŁKI FAKTURY (jeżeli są inne niż dane do faktury):

Pełna nazwa Firmy	
Oddział / dział Firmy / z dopiskiem	
Imię i nazwisko	
Ulica	
Kod pocztowy	Miasto

WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. Koszt uczestnictwa jednej osoby w warsztatach wynosi:
- 795zł + 23% VAT
2. Cena obejmuje prelekcje, materiały dotyczące warsztatów, przerwy kawowe oraz lunch.
3. Po otrzymaniu zgłoszenia, prześlemy Państwu potwierdzenie udziału i fakturę pro-forma.
4. Prosimy o dokonanie wpłaty w terminie 14 dni od wystania zgłoszenia, ale nie później niż przed rozpoczęciem warsztatów.
5. Wpłaty należy dokonać na konto widniejące na fakturze.
6. Rezygnację z udziału należy przysłać listem poleconym na adres organizatora.
7. W przypadku rezygnacji do 20.04.2017 r. obciążymy Państwa opłatą administracyjną w wysokości 400 zł + 23% VAT.
8. W przypadku rezygnacji po 20.04.2017 r. pobierane jest 100% opłaty za udział.
9. Nieodwołanie zgłoszenia i nie wzięcie udziału w warsztatach powoduje obciążenie pełnymi kosztami udziału.
10. Niedokonanie wpłaty nie jest jednoznaczne z rezygnacją z udziału.
11. Zamiast zgłoszonej osoby w warsztatach może wziąć udział inny pracownik firmy pod warunkiem przesłania danych osoby zastępczej drogą mailową lub pocztową w terminie do 4 dni przed rozpoczęciem warsztatów.
12. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie oraz do odwołania bez podania przyczyn.

Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji handlowych za pomocą środków komunikacji elektronicznej od **ProAbility**

Oświadczenie jest niezależne od czasu korzystania z usług.

Oświadczam, że zapoznałem/am się z warunkami uczestnictwa w szkoleniu.

Nr vouchera

Podpis

Pieczętka

Upoważniamy firmę ProAbility do wystawienia faktury VAT bez podpisu odbiorcy. Równocześnie oświadczamy, że zapoznaliśmy się z warunkami uczestnictwa oraz zobowiązujemy się do zapłaty całości kwot wynikających z niniejszej umowy. Upoważniamy firmę ProAbility do umieszczenia znaku towarowego (logo) firmy na stronie www.proability.pl w dziale Nasi Partnerzy. Wyrażamy zgodę na przetwarzanie danych osobowych w celach promocji i marketingu działalności prowadzonej przez ProAbility, świadczonych usług oraz oferowanych produktów, a także w celu promocji ofert klientów ProAbility. Wyrażamy również zgodę na otrzymywanie drogą elektroniczną ofert oraz informacji handlowych dotyczących ProAbility oraz klientów ProAbility. Wyrażającemu zgodę na przetwarzanie danych osobowych przysługuje prawo kontroli przetwarzania danych, które jej dotyczą, w tym także prawo ich poprawiania.