

## PROGRAM

Názov podujatia: **Time management, efektívne využitie času (Košice, Prešov)**

Cieľom vzdelávacieho podujatia je naučiť účastníkov organizovať si pracovný čas, poznať najväčších „časozrútov“, vedieť s nimi bojovať, vedieť si určovať ciele a priority, rozpoznávať dôležité úlohy od nepodstatných, rozlišovať pracovný čas od osobného, uvedomenie si významu a potreby osobného priestoru v profesionálnej kariére, vysvetlenie problematiky delegovania a jeho významu.

### Stanovovanie cieľov:

- ciele ich význam, dôležitosť a formulácia
- dlhodobé a krátkodobé ciele
- ako pracovať efektívnejšie stanovením cieľov

### Stanovovanie priorít:

- ako vhodne a správne povedať „nie“
- syndróm „vyhorenia“

### Plánovanie času a aktivít:

- vytvorenie plánu osobnosti
- pravidlá plánovania – denné plánovanie, využitie prostriedkov plánovania
- zlodeji času – predchádzanie a redukovanie vyrušení pri práci
- krátkodobé, strednodobé a dlhodobé plánovanie
- zvládanie riadenia vlastného času, ako vyhrať boj s časom

### Delegovanie:

- delegovanie – jeho význam, formy, výhody, neoddeliteľná súčasť riadenia, ako správne delegovať

Dátum konania: **07.03.2018** (streda)

Miesto konania: **Krajský súd v Košiciach, Štúrova 29, 040 01 Košice**

Lektor podujatia: **Mgr. Eva Martinovičová**  
externá členka pedagogického zboru Justičnej akadémie Slovenskej republiky; lektorka a konzultantka spoločnosti EdWell s.r.o.; členka International Coach Federation (Medzinárodná federácia koučov); členka Slovak Chapter ICF; členka Slovenskej asociácie koučov (SAKO)

### Dátum: 07.03.2018 (streda)

08.30 hod. – 09.00 hod.	príchod účastníkov, registrácia
<b>09.00 hod. – 10.00 hod.</b>	<b>odborný výklad, prezentácia</b>
10.00 hod. – 10.15 hod.	prestávka
<b>10.15 hod. – 12.00 hod.</b>	<b>odborný výklad, prezentácia</b>
12.00 hod. – 13.00 hod.	prestávka na obed
<b>13.00 hod. – 14.00 hod.</b>	<b>odborný výklad, prezentácia</b>
14.00 hod. – 14.15 hod.	prestávka
<b>14.15 hod. - 16.30 hod.</b>	<b>odborný výklad, prezentácia</b>
16.30 hod.	záver dňa, zhrnutie výstupov