

PROGRAM

Názov podujatia: **Time management, efektívne využitie času** (Banská Bystrica, Žilina)

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: **17.04.2018** (utorok)

Miesto konania: **Úrad priemyselného vlastníctva Slovenskej republiky, Švermova č. 43, 974 04 Banská Bystrica**

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: 17.04.2018 (utorok)

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