

# Time Management

Kód kurzu: MITTIME

Kurz poskytuje ucelený přehled základních kroků potřebných ke zvýšení osobní produktivity. Umožňuje účastníkům poznat sama sebe, definovat své životní cíle a používat metody efektivního využití svého času. Vzhledem k praktickým příkladům a cvičením, při kterých je nutná práce v týmu, bude toto školení otevřeno v případě přihlášení min. 4 účastníků.

## Pro koho je kurz určen

Školení je určeno všem, kteří se zajímají o zvýšení své osobní produktivity

## Co Vás naučíme

Cílem školení je:

- Pochopení základních principů osobní produktivity
- Poznání sama sebe
- Pochopení principů osobního vedení
- Pochopení principů osobního řízení

Přínosy:

- Zvýšení vlastní produktivity
- Snížení stresu z přetíženosti
- Možnost vytvořit si vlastní podpůrný (informační) systém
- Možnost aplikace principů v každodenním životě

## Požadované vstupní znalosti

Ochota na sobě pracovat

## Osnova kurzu

Úvod

- Předsudky
- Zlozvyky
- Zhodnocení stávající situace

Co je to Time management

- Definice sebeřízení
- 4 generace time managementu

Sebepoznání

- Vlastnosti
- Naučené individuální chování
- Naučené týmové chování
- Vytvářené chování
- Motivace

Vedení

- Definice rolí
- Management cílů
- Management aktivit

Řízení

- Časožrouti
- Workflow
- Systémy a nástroje

Jak začít a vytrvat

- 5 kroků

### GOPAS Praha

Kodaňská 1441/46  
101 00 Praha 10  
Tel.: +420 234 064 900-3  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

### GOPAS Brno

Nové sady 996/25  
602 00 Brno  
Tel.: +420 542 422 111  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

### GOPAS Bratislava

Dr. Vladimíra Clementisa 10  
Bratislava, 821 02  
Tel.: +421 248 282 701-2  
[info@gopas.sk](mailto:info@gopas.sk)



Copyright © 2020 GOPAS, a.s.,  
All rights reserved