



Název:

hm partners
rozvoj lidí a organizací

TIME MANAGEMENT 4x4

Váš Jeep, kterým překonáte všechny životní překážky

Komu je program určen:

Každému, kdo chce být šťastnější, zdravější a při tom zvýšit svou osobní efektivitu, mít lepší výsledky a žít v rovnováze

Co získáte pro praxi:

- Zjistíte úroveň řízení svého času i jak změřit reálný stav vašeho těla
- Otevře se vám nový pohled na organizaci vlastní práce a života s využitím zákonitostí fungování osobnosti člověka
- **Naučíte se lépe plánovat a organizovat svůj čas a využívat k tomu unikátní nástroje 4x4 vycházející z východní i západní filosofie**
- Dozvíte se, jak synergicky sladit svůj čas se sebou samým, se svým šéfem a spolupracovníky podle principů FLOW - plynutí
- Zjistíte, jak vaše osobní kvalita ovlivňuje vaši schopnost dosahovat výsledků a mít více radosti ze života
- Porozumíte principům řízení času a naučíte se je aplikovat ve svém životě a práci

Obsah programu:

- Úvod – interaktivní představení programu, vyjasnění očekávání účastníků, dohoda o pravidlech a prioritách
 - Brainstorming – Svět v němž žijeme!
 - Test osobní efektivitě a motivace ke změně – ověření současné situace vlastní organizovanosti a úrovně motivace ke změně
 - **Nové přístupy k práci a k životu – individuální zamyšlení nad vlastním životem a definování vlastního poslání, vize a hodnot**
 - Případová studie – neschopný šéf a její řešení.
 - Video test k fungování lidské psychiky, činnost pravé a levé hemisféry a promítnutí těchto poznatků do vytvořeného plánu a života
 - **Plánování a organizace vlastního času – představení principů** plánování práce a života a vytvoření vlastního plánu, nastavování cílů, určování priorit – Eisenhowerovi matice, eliminace „žroutů času“
 - Společná analýza používaných plánovacích pomůcek, plánovací proces a jeho výsledky
 - Práce s lidmi, kteří ovlivňují můj život – rozbor a možnosti změny
 - Osobní kvalita a její vliv na efektivitu práce a dosahování výsledků – vysvětlení principů i hledání příležitostí ke změně
8 návyků vůdčích osobností, Vědomý business, Dynamická rovnováha
 - Akční plán změny – seznam akcí, které udělám po skončení kurzu
- Program je doplněn řadou příkladů z praxe a případovými studiemi

Rozsah:

1 den, od 8:00 do 16:00 hod

Lektor:

Ing. Zdeněk Michálek – ředitel společnosti HM PARTNERS s.r.o.

Návrh termínu a místa:

Termín a místo dle dohody

Kontakt:

Ing. Zdeněk Michálek, tel. 606 760 130, Mail: zmichalek@hmpartners.cz



HM PARTNERS s.r.o.

Štefánikova 1163/12, 742 21 Kopřivnice

www.hmpartners.cz e-mail: hmp@hmpartners.cz

IČ: 25869507 DIČ: CZ25869507