



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

PROGRAM SZKOLENIA

„TECHNIKI PLANOWANIA PRACY”

CELE SZKOLENIA

- Poszerzenie wiedzy i umiejętności w zakresie metod planowania pracy
- Poznanie metod i narzędzi przydatnych w procesie planowania
- Poznanie aplikacji i programów przydatnych w procesie planowania pracy
- Nabycie umiejętności wyznaczania priorytetów

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

1. ANALIZA WŁASNEGO CZASU

- Subiektywne i obiektywne odczuwanie czasu
- Budżet czasu – na co zużywamy nasz czas
- Dobre i złe nawyki związane z gospodarowaniem czasem
- Wykorzystanie krzywej efektywności dobowej w planowaniu

2. WYZNACZANIE CELÓW A PLANOWANIE CZASU

- Jak cele mogą wpłynąć na wykorzystanie czasu?
- Technika SMART
- Precyzowanie celów:
 - Krótkoterminowych i długoterminowych
 - Indywidualnych i zespołowych

3. METODY PRZYDATNE W PLANOWANIU PRACY I ZARZĄDZANIU SOBĄ W CZASIE

- Metoda Eisenhowera
- Reguła ABC
- Reguła Pareto
- Zasada 40/60
- ALPEN

4. PROGRAMY I APLIKACJE PRZYDATNE W PLANOWANIU PRACY

- Kalendarze i terminarze
- Programy do efektywnej organizacji pracy
- Aplikacje wspierające organizację pracy w zespole

5. DELEGOWANIE JAKO ISTOTNY ELEMENT ORGANIZACJI PRACY

- Czym jest delegowanie zadań i jakie korzyści za sobą niesie?





Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

- Sposoby skutecznego delegowania zadań
- Problemy z delegowaniem i ich rozwiązywanie

6. PRZESZKODY W EFEKTYWNYM WYKORZYSTYWANIU CZASU

- Złodzieje czasu – czym są i jak im przeciwdziałać
- Trudności i błędy w procesie planowania pracy

METODA SZKOLENIOWA

Aktywizacja uczestników w ramach odpowiednio dobranych zadań i ćwiczeń, dyskusje oparte na wspólnym wypracowywaniu wniosków na podstawie wykonanych zadań i ćwiczeń, praca w grupach, wykorzystywanie elementów symulacji, wykorzystanie case study i materiałów audiowizualnych.

CZAS TRWANIA

1 dzień: 8h szkoleniowych