

## Time management IV. generace

**Motto: „Jak trávím svůj čas, tak žiji svůj život“.**

*Chceme-li se přizpůsobit novým, často stresujícím podmínkám dnešního tzv. informačního věku, nevystačíme již s „klasickými“ přístupy k uspořádání času. Praxe potvrzuje, že řešení nespočívá v lepších, dokonalejších technikách a pomůckách, řešení spočívá ve změně našeho přístupu k času, ve změně našeho myšlení.*

*Prostředkem k takovým změnám je Time management IV. generace. Čím se liší od generací předchozích? Především tím, že se nesnaží čas, úkoly a cíle přesně naplánovat (to se v dnešní době přemíry úkolů a neustálých změn ukazuje být téměř nereálné), ale zaměřuje se prvotně na osobní kvalitu každého z nás. Není ani tak o pomůcce, jako spíše o našem přemýšlení: naučí nás flexibilitě, proaktivní orientaci v problému, určování priorit, odolnosti ke stresu, práci s emocemi ad. Tento přístup můžeme vyjádřit slovy: „Na cestě k cíli je tento cíl stejně důležitý jako růst člověka, který na dosažení cíle pracuje“. Respektování tohoto principu s sebou nese osobní spokojenost, vysokou motivaci a dlouhodobou pracovní výkonnost. Time management IV. generace, to je ucelený systém účinných principů, technik a pomůcek, díky němuž si můžete vybudovat či zdokonalit svůj přístup k času i k sobě samému.*

### Cíle

Cílem semináře je naučit se, jak efektivně využívat svůj čas, zvládat stres a stát se vůči němu odolnějším, umět delegovat práci. Tyto znalosti povedou k dosažení větší výkonnosti a spokojenosti s vlastní organizací práce a času.

### Určeno

Tento seminář je určen všem, kteří potřebují efektivně využívat svůj čas, mají zájem zjistit, kde se jim „čas ztrácí“, zvládat stres a stát se vůči němu odolnějšími, získat nadhled nad svou prací a vědět jak nabyt rovnováhu mezi prací a osobním životem. Ano, skutečným cílem je dosáhnout pomocí time managementu výkonnost a spokojenost. Že to není možné? Přihlaste se na tento kurs a přesvědčíme vás!

### Obsah

Principy I. – III. generace time managementu

Význam principů IV. generace time managementu pro profesní i osobní život

Naše MYSL z hlediska emocí, rozumu, pohody a stresu

Možnosti našeho rozvoje

Koncentrace, nápady, motivace, energie

Test vnímání času

Časový snímek

Stanovení SMART cílů

Rozlišení velkého a malého plánu

Stanovení priorit  
Organizace času  
Plánování času v různých časových rámcích  
Plánovací a kontrolní nástroje  
Jak se zbavit odkládání  
Jak omezit vyrušování  
Papírování  
Systematický přístup k papírům  
Pořádek na pracovním stole  
Organizace práce s ostatními  
Meetingy a čas  
Asertivní odmítnutí  
Delegování  
Myšlenkové mapy

## **Harmonogram**

Prezence: 8.45 - 9.00

Program: 9.00 - 17.00

[www.inorga.eu](http://www.inorga.eu)

inorga@inorga.eu

Tel: 604 729 119