

AGENDA SZKOLENIA realizowanego w ramach projektu

NERW PW. Nauka-Edukacja—Rozwój- Współpraca, zad.48- Kompetentny Lider

Dział ds. Szkoleń
Politechnika Warszawska

Szkolenie: Wielozadaniowość i zarządzanie czasem

Kiedy: I edycja 7.07.2022 II edycja 13.09.2022

Gdzie: sala 4.07, ul. Rektorska 4

Zadanie 48 pn. „Kompetentny Lider” realizowane w ramach projektu „NERW PW. Nauka – Edukacja – Rozwój – Współpraca” współfinansowanego jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Trener	Marta Błońska
Firma	Brainstorm Group Sp. z o.o.
07.07.2022 – I edycja/13.09.2022 – II edycja	
GODZINY	PLAN ZAJĘĆ
9:00-10:30	<ul style="list-style-type: none"> • Wstęp • Osobiste przekonania dotyczące zarządzania sobą w czasie. • Strategie myślenia o zarządzaniu sobą w czasie – jak zmienić swoje przekonania i zwiększyć motywację do zmiany.
10:30-10:45	Przerwa kawowa
10:45-12:15	<ul style="list-style-type: none"> • Co mnie motywuje – koło życia w kontekście zarządzania sobą w czasie. Określenie własnych zasobów i źródeł motywacji. • Ważne aspekty planowania i zarządzania zadaniami. • Zasady planowania i zarządzanie priorytetami • Autodiagnoza stylu zarządzania sobą w czasie.
12:15-12:45	Przerwa obiadowa
12:45-14:15	<ul style="list-style-type: none"> • Zarządzanie czasem przez cele



	<ul style="list-style-type: none">• Elektroniczne narzędzia wspomagające zarządzanie sobą w czasie.• Zdefiniowanie własnych pułapek „czasu” – jak wyeliminować pożeracze czasu i rozpraszacze (np. metoda 2 minut, grupowanie zadań).
14:15-14:30	Przerwa kawowa
14:30-16:00	<ul style="list-style-type: none">• Prokrastynacja jako główny hamulec, sabotujący efektywność działania.• Siła nawyku – zmiana niekorzystnych nawyków na nawyki wspierające efektywność.• Nawyki skutecznego działania wg. Stephena Covey’a w zarządzaniu sobą w czasie.• Podsumowanie

POLECANA LITERATURA: Mądrzej, szybciej, lepiej –Charles Duhigg

METODOLOGIA ZAJĘĆ:

- Studia przypadku
- Symulacje zachowań
- Autodiagnozy poznawcze
- Gry symulacyjne
- Fragmenty filmów i materiałów audio
- Dyskusje
- Porządkująca teoria w postaci mini wykładów i prezentacji