



AGENDA SZKOLENIA realizowanego w ramach projektu

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

Dział ds. Szkoleń
Politechnika Warszawska

Szkolenie: **EFEKTYWNA PRACA ZDALNA**

Kiedy: I edycja 13-14.10.22, II edycja 20-21.10.22

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	Mariusz Mażewski
Firma	Brainstorm Group Sp. z o.o.
DZIEŃ 1 SZKOLENIA, 13.10.2022 I edycja/20.20.22 II edycja	
GODZINY	PLAN ZAJĘĆ
9:00-10:30	Praca zdalna jako wyzwanie współczesnego świata. Istota pracy zdalnej. Korzyści i ryzyka.
10:30-10:45	Przerwa kawowa
10:45-12:15	Praktyczne wskazówki dotyczące planowania i organizacji pracy zdalnej. W jaki sposób planować, ustalać cele oraz organizować sobie pracę zdalną? Ustalanie celów oraz ujęcie ich w procesie planowania.
12:15-12:45	Przerwa obiadowa



12:45-14:15	Wyznaczanie priorytetów (maciesz Eisenhowera, zasada Pareto).
14:15-14:30	Przerwa kawowa
14:30-16:00	Koncentracja - jak ją wzmocnić? Realizacja zadań a moje krzywa wydajności dobowej.
DZIEŃ 2 SZKOLENIA, 14.10.2022 I edycja/21.10.2022 II edycja	
GODZINY	PLAN ZAJĘĆ
9:00-10:30	Motywacja i samodyscyplina w pracy zdalnej (metody oraz techniki)
10:30-10:45	Przerwa kawowa
10:45-12:15	Trudności w pracy zdalnej. Analiza rozpraszaczy, dystraktorów oraz sposoby radzenia sobie z nimi.
12:15-12:45	Przerwa obiadowa
12:45-14:15	Asertywność oraz zachowania asertywne jako metody radzenia sobie w pracy zdalnej.
14:15-14:30	Przerwa kawowa
14:30-16:00	Zachowanie równowagi pomiędzy sferą pracy a życiem poza nią (<i>work – life balance</i>).

POLECANA LITERATURA: Pracuj zdalnie, żyj normalnie - Iwo Szapar

METODOLOGIA ZAJĘĆ:

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