

Time management

Časová dotace 16 hodin

Obsah kurzu:

- Typologie osobnosti v kontextu s výkonem pracovní činnosti
- Motivace, plánování a cíle, efektivita, mít vše hotovo.
- Jak nakládat s časem.
- Zvládání stresu – jak se vypořádat se stresem a snížit jeho negativní dopad.
- Stres z psychologického pohledu, techniky pro zvládání stresu, stabilita.
- Zvládání stresu jako vnitřní hra.
- Sebeanalýza a zavádění změn.
- Syndrom vyhoření.
- Moderní technika v time managementu – jak ji zvládnout, aby nám šetřila čas
- Základy psychohygieny a techniky relaxace

Pozn.: Témata budou aktualizována na základě analýzy potřeb těsně před realizací kurzu.