



## PROGRAM SZKOLENIA

<b>Organizator szkolenia</b>	Białostocka Fundacja Kształcenia Kadr
<b>Tytuł szkolenia</b>	<b>Zarządzanie czasem</b>
<b>Trener</b>	Zbigniew Rećko – trener biznesu
<b>Miejsce szkolenia</b>	CENTRUM ASTORIA W BIAŁYMSTOKU, ul. Sienkiewicza 4
<b><u>I DZIEŃ</u></b>	
9.00 – 10.30	<b>Zapoznanie z uczestnikami i wprowadzenie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oczekiwanie względem szkolenia</li><li>• Ćwiczenia integrujące</li></ul>
10.30 – 10.45	Przerwa kawowa
10.45 – 12.15	<b>Priorytety i cele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sztuka hierarchizacji priorytetów</li><li>• W poszukiwaniu zbieżności - priorytety zawodowe a osobiste</li><li>• Priorytety, cele, plan działania</li></ul>
12.15 – 12.30	Przerwa kawowa
12.30 – 14.00	<b>Diagnoza rodzaju czynności</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ważne wybory, trudne decyzje</li><li>• Pilne czy ważne?</li><li>• Kolejność podejmowania zadań</li></ul>
14.00 – 14.30	Obiad
14.30 – 16.00	<b>Planowanie czasu pracy</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Znaczenie planowania w pracy</li><li>• Rola planowania w zarządzaniu czasem</li><li>• Plany akcji</li><li>• Reguły i metody planowania czasu</li><li>• Lista zadań z priorytetami</li></ul>
<b><u>II DZIEŃ</u></b>	
9.00 – 10.30	<b>Czynniki wpływające na skuteczność działania</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wizja celu</li><li>• Identyfikacja</li><li>• Adekwatna samoocena</li><li>• Pozytywne myślenie</li><li>• Wiara i przekonanie</li><li>• Indywidualny styl pracy – diagnoza, potencjał, zagrożenia</li></ul>
10.30 – 10.45	Przerwa kawowa
10.45 – 12.15	<b>Metody organizacji czasu pracy</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Techniki ustalania priorytetów</li><li>• Zasada pareto</li><li>• Zasada Eisenhowera</li><li>• Metoda ABC</li></ul>





**KADRY PRZYSZŁOŚCI**  
wsparcie szkoleniowe kluczowych sektorów  
województwa podlaskiego

12.15 – 12.30	Przerwa kawowa
12.30 – 14.00	<b>Metody organizacji czasu pracy - cd.</b>
14.00 – 14.30	Obiad
14.30 – 16.00	<b>Asertywność w zarządzaniu czasem</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zachowania asertywne</li><li>• Sztuka skutecznego odmawiania</li><li>• Zachowanie dobrych relacji</li><li>• Czynniki sprzyjające budowaniu porozumienia</li></ul>

Fundacja BFKK; ul. Spółdzielcza 8, 15 – 441 Białystok; tel: 85 653 77 00, fax: 85 732 95 05; [www.bfkk.pl](http://www.bfkk.pl)



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego