

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Olsztynie

Numer projektu: FEWM.07.02-IP.01-0036/24

Tytuł projektu: Rozwijam się zawodowo!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Zarządzanie sobą w czasie i organizacja pracy

Nr kursu: 1/168/2024

Uczestników: 10 w tym kobiet: 7, mężczyzn: 3

Termin realizacji: 15.11.2024-17.11.2024



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
15.11.2024	16:00-18:15	Analiza podstawowych nawyków w dotychczasowym zarządzaniu czasem. Studium przypadku - ćwiczenia.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
	18:15-18:20	PRZERWA		
	18:20-19:05	Analiza podstawowych nawyków w dotychczasowym zarządzaniu czasem. Studium przypadku - ćwiczenia.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
	19:05-19:50	Schemat organizacji pracy. Nawyki i ich skuteczność w organizacji pracy. Dobre praktyki - ćwiczenia.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
	19:50-19:55	PRZERWA		
	19:55-20:40	Schemat organizacji pracy. Nawyki i ich skuteczność w organizacji pracy. Dobre praktyki - ćwiczenia.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
16.11.2024	08:00-09:30	Schemat organizacji pracy. Nawyki i ich skuteczność w organizacji pracy. Dobre praktyki - ćwiczenia.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
	09:30-10:15	Definicja i podział pożeraczy czasu. Diagnoza personalnych pożeraczy czasu - przykłady. Sposoby eliminacji wybranych pożeraczy. Ćwiczenia.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
	10:15-10:20	PRZERWA		
	10:20-11:50	Definicja i podział pożeraczy czasu. Diagnoza personalnych pożeraczy czasu - przykłady. Sposoby eliminacji wybranych pożeraczy. Ćwiczenia.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
	11:50-11:55	PRZERWA		
	11:55-13:25	Definicja i podział pożeraczy czasu. Diagnoza personalnych pożeraczy czasu - przykłady. Sposoby eliminacji wybranych pożeraczy. Ćwiczenia.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
	13:25-13:45	PRZERWA		
	13:45-14:30	Definicja i podział pożeraczy czasu. Diagnoza personalnych pożeraczy czasu - przykłady. Sposoby eliminacji wybranych pożeraczy. Ćwiczenia.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



16.11.2024	14:30-15:15	Skutecznie planowanie krótko - i długoterminowo. Ustalenie potrzeby tworzenia planów. Sprawdzanie zgodności wybranego planu z określonym celem. Ćwiczenia grupowe.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
	15:15-15:20	PRZERWA		
	15:20-17:35	Skutecznie planowanie krótko - i długoterminowo. Ustalenie potrzeby tworzenia planów. Sprawdzanie zgodności wybranego planu z określonym celem. Ćwiczenia grupowe.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
17.11.2024	08:00-10:15	Macierz Eisenhowera. Cele priorytetowania dla zarządzania czasem. Wyjaśnienie macierzy Eisenhowera. Rozdział zadań pilnych od ważnych. Ćwiczenia indywidualne i grupowe.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
	10:15-10:20	PRZERWA		
	10:20-11:05	Macierz Eisenhowera. Cele priorytetowania dla zarządzania czasem. Wyjaśnienie macierzy Eisenhowera. Rozdział zadań pilnych od ważnych. Ćwiczenia indywidualne i grupowe.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
	11:05-11:50	Zasada Pareto. Zasada Pareto i efektywność zadań. Działanie zasady Pareto w pracy - tworzenie planów naprawczych. Dobre praktyki - ćwiczenia.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
	11:50-11:55	PRZERWA		
	11:55-13:25	Zasada Pareto. Zasada Pareto i efektywność zadań. Działanie zasady Pareto w pracy - tworzenie planów naprawczych. Dobre praktyki - ćwiczenia.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
	13:25-13:45	PRZERWA		
	13:45-14:30	Zasada Pareto. Zasada Pareto i efektywność zadań. Działanie zasady Pareto w pracy - tworzenie planów naprawczych. Dobre praktyki - ćwiczenia.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
	14:30-15:15	Określenie efektywności ludzkiego organizmu. Typy aktywności dobowej. Określanie własnych/indywidualnych cykli aktywności. Zasady i procesy zmiany - obowiązki w ustawieniach godzinowych harmonogramu. Ćwiczenia.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn
	15:15-15:20	PRZERWA		
	15:20-17:35	Określenie efektywności ludzkiego organizmu. Typy aktywności dobowej. Określanie własnych/indywidualnych cykli aktywności. Zasady i procesy zmiany - obowiązki w ustawieniach godzinowych harmonogramu. Ćwiczenia.	Gulan Bartosz	Hanowskiego 9/61, Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

