

# Time Management

Kód kurzu: MITTIME

Kurz poskytuje ucelený prehľad základných krokov potrebných na zvýšenie osobnej produktivity. Umožňuje účastníkom spoznať sám seba, definovať svoje životné ciele a používať metódy efektívneho využitia svojho času. Vzhľadom na praktické príklady a cvičenia, pri ktorých je potrebná práca v tíme, bude toto školenie otvorené v prípade prihlásenia minimálne 4 účastníkov.

## Pre koho je kurz určený

Školenie je určené všetkým, ktorí sa zaujímajú o zvýšenie svojej osobnej produktivity

## Čo Vás naučíme

Cieľom školenia je:

- Pochopenie základných princípov osobnej produktivity
- Poznanie samého seba
- Pochopenie princípov osobného vedenia
- Pochopenie princípov osobného riadenia

Prínosy:

- Zvýšenie vlastnej produktivity
- Zníženie stresu z preťaženia
- Možnosť vytvoriť si vlastný podporný (informačný) systém
- Možnosť aplikácie princípov v každodennom živote

## Požadované vstupné znalosti

Ochota na seba pracovať

## Študijné materiály

Príručka ku školeniu v českom jazyku

## Osнова kurzu

Úvod

- Predsudky
- Zlozvyky
- Zhodnotenie momentálnej situácie

Čo je to Time management

- Definícia sebariadenia
- 4 generácie Time managementu

Sebapoznanie

- Vlastnosti
- Naučené individuálne správanie
- Naučené tímové správanie
- Vytváranie správania
- Motivácia

Vedenie

- Definícia rolí
- Management cieľov
- Management aktivít

Riadenie

- Časožrúti
- Workflow
- Systémy a nástroje

### GOPAS Praha

Kodaňská 1441/46  
101 00 Praha 10  
Tel.: +420 234 064 900-3  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

### GOPAS Brno

Nové sady 996/25  
602 00 Brno  
Tel.: +420 542 422 111  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

### GOPAS Bratislava

Dr. Vladimíra Clementisa 10  
Bratislava, 821 02  
Tel.: +421 248 282 701-2  
[info@gopas.sk](mailto:info@gopas.sk)



Copyright © 2020 GOPAS, a.s.,  
All rights reserved

# Time Management

Ako začať a vytrvať  
- 5 krokov

**GOPAS Praha**  
Kodaňská 1441/46  
101 00 Praha 10  
Tel.: +420 234 064 900-3  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

**GOPAS Brno**  
Nové sady 996/25  
602 00 Brno  
Tel.: +420 542 422 111  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

**GOPAS Bratislava**  
Dr. Vladimíra Clementisa 10  
Bratislava, 821 02  
Tel.: +421 248 282 701-2  
[info@gopas.sk](mailto:info@gopas.sk)



Copyright © 2020 GOPAS, a.s.,  
All rights reserved