



Jak zvýšit osobní produktivitu: Jak lepším řízením času a priorit zvládnout více toho, co je důležité... a navíc také získat čas pro sebe

Na objednávku - Pracovní efektivita a sebemotivace

*„Všichni si stěžovali, že mají moc práce... tak jsem jim zakázal „pracovat“.
Nejdřív to nechápali. Když jsem jim ale ukázal, co dělají zbytečně
a jak můžou udělat totéž ve zlomku času, začalo se jim to líbit...“*

Pokud máte i ve vaší firmě málo času a práce nad hlavu, nejste sami.

Celý den jsme v poklusu.

Pořád na nás útočí nějaké problémy či krize.

Ale když se večer podíváme za sebe, vidíme sice dřinu... ale výsledky někdy pokulhávají.

Nyní to ale můžete změnit.

A stejně tak můžete dosáhnout, aby vaši lidé nejen „pracovali“... ale aby skutečně vytvářeli výsledky.

Jak?

Abychom vám pomohli odbourat „práci pro práci“ a zvýšit pracovní efektivitu, na jednodenním [semináři](#) „Jak zvýšit osobní produktivitu: Jak lepším řízením času a priorit zvládnout více toho, co je důležité... a navíc také získat čas pro sebe“ se dozvíte vše, co k tomu potřebujete.

Jak vám tento seminář pomůže zvýšit osobní produktivitu... i spokojenost v práci

Na semináři se dozvíte:

Co musíte vědět před tím, než začnete cokoli měnit

- Jak nyní hospodaříte se svým časem
- V čem máte největší rezervy a proč
- Proč ke zvýšení efektivity nestačí jen sepsat úkoly
- Jaké chyby dělají lidé, kteří „plánují čas“
- Jak zavést pořádek do úkolů a činností z nich vyplývajících
- Jak se vyvarovat nedostatkům různých plánovacích systémů
- Jak vaši práci (a čas) skutečně ovládnout

Jak provést nenásilné změny u sebe i ostatních

- Jak zadávat úkoly sobě i ostatním, aby byly skutečně splněny
- Jak rozlišit mezi tzv. velkým a malým plánem
- Jak jednoduše stanovit každodenní priority
- Jak odbourat ustavičné odsouvání „na později“
- Jak rychle zvýšit efektivitu změnou doby, kdy na úkolu pracujete
- Jak efektivně řešit mezilidské situace a zvládat emočně vypjaté osoby
- Jak asertivně (a bez konfliktu) odmítnout to, co nemůžeme či nechceme dělat

Kdy zvládneme úkol nejlépe my... a kdy někdo jiný

- Co způsobujeme, když musíme u všeho být osobně
- Jak poznat, že někdo jiný zvládne úkol lépe, než my
- Kdy má smysl předat úkol jiným, i když víme, že sami jej zvládneme lépe
- Jak účinně a efektivně úkoly kontrolovat, aniž bychom urazili
- Jak ostatním pomoci ve zvyšování jejich produktivity

Kdo a co nás denně okrádá o celé hodiny

- Kde najdete „osobní zloděje času“
- Které vrozené vlastnosti nás připravují každý den o celé hodiny
- Na jaké „cizí“ zloděje času si dávat pozor
- Co vám prozradí váš osobní časový diagram a jak pochopit jeho obsah
- Jak se proti zlodějům času bránit

Jak být produktivní, aniž bychom upadli do stresu

- Jak můžete proměnit stres v energii na splnění úkolu
- Jak poznat, kdy nás začíná stres ovládat (a zabránit tomu)
- Co způsobuje stres ve vašem životě
- Jak využít „pozitivní“ stres ke zvýšení své produktivity
- Jak jediným krokem odbourat stres téměř v každé situaci

Jak hodnotí tuto lektorku absolventi ostatních seminářů

"Seminář byl věcný, vše se stihlo v daném čase a vše bylo podáno ve "stravitelné" formě s možností zapojení všech účastníků." Petr Novotný

"Líbilo se mi aktivní zapojení všech do diskuse a otevřená komunikace s lektorkou a také pro lepší představu přirovnávání z běžného života." Jan Mifka

"Byl jsem spokojen - vše bylo poučné a podáno aktivní formou - živá a dobře zpracovaná prezentace."
Zbyněk Loucký

Objednejte si tento seminář pouze pro vaše pracovníky

Pokud chcete v této oblasti zdokonalit více pracovníků najednou, tento seminář (nebo jemu podobný) můžeme uspořádat i v termínu a místě, které si určíte sami a pouze pro vaše pracovníky. (Ekonomicky je to výhodné již při cca 12 - 15 účastnících.) Zatelefonujte na 585 227 076 nebo napište na namiru@cvc.cz a my pro vaše pracovníky připravíme nezávazný návrh vzdělávacího programu "na míru".

- Typ: [Pracovní efektivita a sebemotivace](#)
- Úroveň: [Nevyžaduje předchozí znalost tématu](#)
- Cena semináře: Na vyžádání

Přihlášení na seminář

Jak zvýšit osobní produktivitu: Jak lepším řízením času a priorit zvládnout více toho, co je důležité... a navíc také získat čas pro sebe

[+420 585 227 076](tel:+420585227076)