Osobní Time Management

Kód kurzu: KORMITTIME

Kurz poskytuje ucelený přehled základních kroků potřebných ke zvýšení osobní produktivity. Umožňuje účastníkům poznat sama sebe, definovat své životní cíle a používat metody efektivního využití svého času. Vzhledem k praktickým příkladům a cvičením, při kterých je nutná práce v týmu, bude toto školení otevřeno v případě přihlášení min. 4 účastníků.

Pro koho je kurz určen

Školení je určeno všem, kteří se zajímají o zvýšení své osobní produktivity

Co Vás naučíme

Cílem školení je:

- Pochopení základních principů osobní produktivity
- Poznání sama sebe
- Pochopení principů osobního vedení
- Pochopení principů osobního řízení

Přínosy:

- Zvýšení vlastní produktivity
- Snížení stresu z přetíženosti
- Možnost vytvořit si vlastní podpůrný (informační) systém
- Možnost aplikace principů v každodenním životě

Požadované vstupní znalosti

Ochota na sobě pracovat

Osnova kurzu

Úvod

- Předsudky
- Zlozvyky
- Zhodnocení stávající situace

Co je to Time management

- Definice sebeřízení
- 4 generace time managementu

Sebepoznání

- Vlastnosti
- Naučené individuální chování
- Naučené týmové chování
- Vytvářené chování
- Motivace

Vedení

- Definice rolí
- Management cílů
- Management aktivit

Řízení

- Časožrouti
- Workflow
- Systémy a nástroje

Jak začít a vytrvat

- 5 kroků

GOPAS Praha
Na Strži 2097/63
140 00 Praha 4 - Krč
Tel.: +420 226 201 390
info@gopas.cz

GOPAS Brno
Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 530 513 590
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava
Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 902 903 132
info@gopas.sk

Copyright © 2026 GOPAS, a.s.,
All rights reserved