

Διαχείριση Χρόνου

Στο τέλος του προγράμματος θα:

- μάθετε πώς να αναγνωρίζετε και να εστιάζετε σε εκείνες τις δραστηριότητες που φέρνουν τα μεγαλύτερα αποτελέσματα
- μπορείτε να δουλεύετε πιο έξυπνα, όχι πιο πολύ, μειώνοντας τα επίπεδα του άγχους και του στρες
- μπορείτε να ιεραρχείτε σωστά τις εργασίες σας, απονέμοντας τις κατάλληλες χρονικές προτεραιότητες
- αναγνωρίζετε τους δικούς σας «Κλέφτες Χρόνου» και θα μάθετε τρόπους να τους αντιμετωπίζετε αποτελεσματικά
- έχετε τον τρόπο να αποκτήσετε ισορροπία μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής

Σε ποιους απευθύνεται

Το εκπαιδευτικό αυτό πρόγραμμα απευθύνεται στα στελέχη εκείνα που αντιμετωπίζουν τον χρόνο τους σαν έναν πολύτιμο παραγωγικό πόρο και επιθυμούν να διδαχθούν τεχνικές για να τον αξιοποιήσουν στο έπακρο, δουλεύοντας «έξυπνα» ώστε να μεγιστοποιήσουν την αποδοτικότητα του διατιθέμενου χρόνου.

Περιεχόμενο του Προγράμματος

- Ορισμός του Χρόνου – Γιατί θεωρούμε ότι δεν έχουμε αρκετό χρόνο;
- Η ανάγκη της Οργάνωσης – Πώς επηρεάζεται η αποδοτικότητα
- Οι λειτουργίες του Εγκεφάλου – Κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του
- Παράγοντες που επηρεάζουν την διαχείριση χρόνου
 - ο Οι προσωπικές περιοχές κλειδιά – ποιες είναι οι σημαντικές δραστηριότητες στην επαγγελματική μας, αλλά και στην προσωπική μας, ζωή που θα θέλαμε να αφιερώνουμε τον χρόνο μας – στόχους που βάζουμε σε κάθε περιοχή κλειδί.
 - ο Προτεραιότητες – ποια είναι τα κριτήρια με τα οποία θέτουμε προτεραιότητες στις εργασίες μας – αξιολόγηση των εργασιών μας
 - ο Προγραμματισμός – Ο σύνδεσμος μεταξύ των προσωπικών μας στόχων και της σημερινής κατάστασης – προγραμματισμός των εργασιών μας
- Αναγνώριση προσωπικών «Κλεφτών Χρόνου» και διερεύνηση τεχνικών για την έξυπνη και αποτελεσματική αντιμετώπιση τους.

- Γνωριμία με το σύστημα Discovery και τις Χρωματικές Ενέργειες της Insights.
- Στρατηγικές για την Διαχείριση του Χρόνου ανάλογα με τον κάθε ψυχολογικό τύπο.

Μεθοδολογία

Η προσέγγιση της Insights συνδυάζει τις παραδοσιακές μεθόδους διαχείρισης του χρόνου με την αυτογνωσία που αποκτούμε μέσα από τη κατανόηση των χρωματικών μας ενεργειών.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να εργαστούν ώστε να οργανώσουν την δική τους «βάση αποφάσεων» (προσωπικούς στόχους, προτεραιότητες) και στη συνέχεια να την συνδέσουν σαν οδηγό στο οποίο εργαλείο χρονικού προγραμματισμού χρησιμοποιούν στη δουλειά τους.



Ολοκληρώνοντας το πρόγραμμα διαμορφώνεται προσωπικό πρόγραμμα δράσης για τον καθένα με στόχο την βελτίωση των αδυναμιών που έχουν εντοπιστεί στη διαδικασία του χρονικού προγραμματισμού. Επίσης ο κάθε συμμετέχων θα λάβει σε ηλεκτρονική μορφή πλήρεις σημειώσεις του σεμιναρίου.

Το πρόγραμμα διεξάγεται από Πιστοποιημένους Εισηγητές- Insights Accredited Practitioners.