



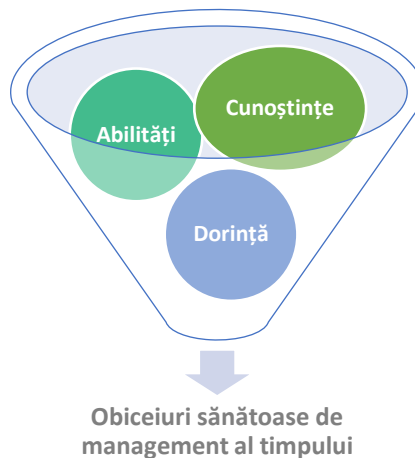
# Managementul timpului

## Descriere

- Cursul are o durată de 12 ore pe parcursul a 2 zile;
- Metodologia folosită cuprinde: exerciții de introspecție (chestionar, creare hartă mentală), discuții în grup, joc proactivitate, completare instrumente (compararea în pereche - prioritizare, planificare lunară/săptămânală și zilnică) și studii de caz;
- Numărul optim de participanți este între 12 și 15 persoane.

## Rezultate urmărite

- ✓ Crearea unor obiceiuri sănătoase de management al timpului, aplicabile atât la locul de muncă cât și în afara lui, prin dezvoltarea în paralel a cunoștințelor necesare, a abilităților și a dorinței de a acționa într-un mod eficient
- ✓ Reducerea stresului prin lărgirea cercului de activități asupra căruia oamenii au influență
- ✓ Eficientizarea timpului petrecut la locul de muncă
- ✓ Acces la instrumente de planificare
- ✓ Stabilirea clară a priorităților



## Teme de discutie

1. Paradigma - schimbarea paradigmei referitor la modul în care este privit timpul; gândirea „dinăuntru – în afară”
2. Dorința - proactivitatea – joc; cercul grijilor și al influenței – metode de a ne extinde cercul de influență
3. Creare harta mentală – setare roluri și activități
4. Setare obiective pe termen lung, identificarea centrului determinant, roluri și țeluri
5. Prioritizarea – metode, instrumente de a prioritiza activitățile (principiul Pareto, matricea urgent/importanță)
6. Creare planificare lunară/săptămânală și zilnică

\*Se pot include și alte teme la cerere sau în urma aplicării analizei nevoilor.

