



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

## POZVÁNKA

na kurz

# Time management

**Termín:** 10. 12. 2021

**Místo konání:** online prostřednictvím odkazu, který obdržíte e-mailem

**Rozsah:** 7 hodin, od 8:00 do 15:30 hodin

Představíme Vám aktuální metody přístupu k osobnímu řízení času a jejich konkrétní postupy i návyky. Trénink bude zaměřen na praktický nácvik nasazení osobní produktivity do pracovního i osobního života. Ukážeme Vám také další metody, technologie, aplikace a služby, které efektivně šetří čas a umožní účastníkovi lépe se soustředit na prioritní záležitosti.

### OSNOVA KURZU

- 1) Co je v životě nejcennější?
- 2) 1440
- 3) Nejdůležitější úkol
- 4) Time management – organizování času
- 5) Čtyři generace Time managementu
- 6) Časový snímek dne
- 7) Paretova formule 20/80
- 8) Eisenhowerova zásada
- 9) Technika POMODORO
- 10) Energetické optimum (člověk je víc než čas)

**Technické požadavky pro online výuku:** počítač nebo notebook (případně tablet), běžné připojení k internetu, mikrofon a reproduktory nebo sluchátka.

**Registrace přihlášek:** [www.khkmsk-registrace.cz](http://www.khkmsk-registrace.cz)

### Lektor:

Bc. Jan Kovač 44 let, praxe v manažerské pozici od roku 2002, lektorská praxe od roku 2006. Absolvent andragogiky na OSU. Školil 15.000+ absolventů. Specializace: Stres, burnout, resilience, psychokynetika, emoční inteligence, leadership, obchodní dovednosti, vyjednávání, manažerské kompetence, komunikace v obtížných situacích, motivace, HR a další.

*Kurz je určen pro zaměstnance firem zapojených do projektu Vzdělávání zaměstnanců. Financován je z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR v rámci Operačního programu Zaměstnanost.*

*Účast na kurzu je v rámci projektu zdarma.*

*Název projektu: Vzdělávání zaměstnanců, registrační číslo projektu: CZ.03.1.52/0.0/0.0/19\_110/0010893*