

# Time management



**11. 10. 2022**

**od 8:00 do 15:30**

Lektor:

Bc. Jan Kovač, obchodní praxe  
25 let, lektorská praxe od  
roku 2006. Jeho tréninky  
prošlo 25.000 absolventů.

**Original Baseball Restaurant**  
**Průběžná 6178/2**  
**Ostrava-Porub**

**Představíme Vám aktuální metody přístupu k  
osobnímu řízení času a jejich konkrétní postupy  
i návyky.**

## **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)**

**Registrace ZDE**

Obědové menu + coffeebreak zdarma