

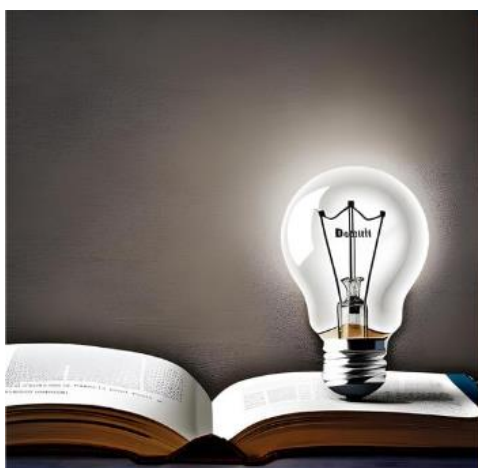
Spotkanie akademickie: **13 maja 2023 r. (sobota), godz. 10:00 ÷ 15:15**

Adres: **Uniwersytet Gdański, Wydział Ekonomiczny, Sopot, ul. Armii Krajowej 119/121**

Poziom: **ponadpodstawowy**

**Temat: NAWYKI SKUTECZNEGO DZIAŁANIA, CZYLI JAK ZARZĄDZAĆ SOBĄ W CZASIE**

**Opis spotkania:**



Źródło: [www.canva.com](http://www.canva.com)

„**Nie mam czasu**” – jak często to myślisz i mówisz? Umiejętność zarządzania sobą i zadaniami w czasie to podstawowa umiejętność, która pozwoli Tobie na ukończenie wielu zadań w terminie, a także wygospodarowanie czasu dla siebie, bo odpoczynek i zabawa są równie ważne, jak nauka i praca. Podczas warsztatów zwrócimy również uwagę na umiejętności komunikacyjne, generowanie kreatywnych rozwiązań codziennych i niecodziennych problemów, wyznaczanie celów, priorytetów i zadań oraz inne ważne kompetencje przydatne w pracy w zespole.

Dzięki naszemu szkoleniu:

- Poznasz i przełożysz na swoje codzienne obowiązki model zarządzania strumieniem napływających zadań – Smarter Way.
- Poznasz sekret „powiększania” ilości czasu.
- Zdiagnozujesz swoje nawyki efektywnościowe oraz wdrożysz rozwiązania skracające czas realizacji zadań.
- Nabędziesz umiejętności prawidłowego określania celów i skutecznego planowania.
- Poznasz esencję technik zarządzania efektywnością własną bazujących na GTD (*Getting Things Done*) oraz 7 nawykach skutecznego działania.
- Nabędziesz umiejętności radzenia sobie ze złymi nawykami i złodziejami czasu.
- Rozwiniesz umiejętności komunikacyjne w pracy zespołowej.

Podczas szkolenia pokażemy, jak dobrze wykorzystać swoje mocne strony i zarządzać obszarami do dalszego rozwoju. Ponadto wskażemy, że w procesie własnego rozwoju należy zadbać przede wszystkim o swoje potrzeby i satysfakcję

Szkolenie będzie prowadzone w formie warsztatowo-wykładowej, która obejmuje sprawdzone techniki zarządzania sobą w czasie, pracę warsztatową w celu poprawienia efektywności wykonywanych zadań oraz sporo dobrej zabawy i zadań wykonywanych w grupie.

Prowadzącymi będą wykładowcy Uniwersytetu Gdańskiego mający doświadczenie w zarządzaniu projektami oraz prowadzący zajęcia z zarządzania projektami ze studentami.



Źródło: [www.canva.com](http://www.canva.com)