

# Тренинг «Таймменеджмент -управление собой во времени» (авторский)

## Общая информация

Тренинг по таймменеджменту направлен на повышение личной и командной эффективности. Помогает найти причины и зоны потери времени, его неэффективного использования, освоить практические инструменты учета времени, планирования и оптимального управления собой во времени.

Тренинг рекомендуется руководителям отделов и групп клиентского обслуживания, а также руководителям подразделений и координаторам направлений.

В ходе тренинга рассматриваются основные принципы управления собой во времени и ключевые причины неэффективности. Участники осваивают и практические навыки управления временем.

## Цели тренинга

- Понять основные причины неэффективного управления временем рядовыми сотрудниками и руководителями
- Осознать возможности личного влияния на использование времени
- Освоить основные практики измерения и анализа эффективности траты времени
- Освоить основные практики управления временем, в т.ч. планирования и управления «в моменте»
- Найти топ-причины потери времени для каждого из участников
- Сформировать копилку практик эффективного управления собой во времени для руководителей и их команд
- Наметить личный план повышения эффективности для каждого из участников

## Основные блоки обучения:

- Самодиагностика уровня эффективности управления временем каждого участника
- Основные проявления недостаточного развития навыка управления собой во времени
- Связь времени и эффективности руководителя
- Цикл управления
- Как измерить время – опыт и практика
- Основные методики управления временем
- Осознанность как основа личной эффективности и личной прокрастинации
- Личные преграды эффективности у участников
- «Хронофаги»
- «Внутренние ловушки»
- Связь цели и времени, методики постановки вдохновляющей цели
- Подбор личных техник управления временем
- Планирование личного развития с целью повышения эффективности
- Договоренности на период взаимной поддержки после тренинга

## Формат обучения

- Разбор материала вместе с тренером
- Практические задания индивидуальные и групповые
- Самодиагностика участников
- Тестирование после основных модулей тренинга
- Составление индивидуальных планов повышения эффективности управления временем
- Подарки для победителей в рейтинге активных и успешных участников