



Διαχείριση χρόνου & εργασιών

Time and Tasks Management

Σε όλα τα στελέχη
επιχειρήσεων



Σκοποί Εκπαίδευσης

- Η ανάπτυξη ενός εξατομικευμένου συστήματος διαχείρισης χρόνου που οδηγεί στην προσωπική επιτυχία.
- Η εμπάθση στην εκτίμηση που έχετε για τον χρόνο ως πολύτιμο πόρο.
- Η παρουσίαση δεξιοτήτων, παραδειγμάτων και τεχνικών για την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου & των εργασιών.



Μεθοδολογία

- Cartoon based Training (και με Voice Over).
- Quiz γνώσεων.
- Αξιοποίηση της εκπαίδευσης από το LMS της εταιρίας μας ή παράδοση του SCORM Module στην εταιρία σας.



Οφέλη παρακολούθησης

- Ενίσχυση του επαγγελματικού σας προφίλ.
- Μείωση εργασιακής πίεσης.
- Εξοικονόμηση χρόνου.
- Μείωση συγκρούσεων.
- Διασφάλιση ποιοτικού χρόνου ξεκούρασης (Mind like water).

Εκπαιδευτικές ενότητες

- ☐ **Εισαγωγή.** Η έννοια του χρόνου και η σημασία της διαχείρισής του
- ☐ Οι καιροί που αλλάζουν απαιτούν αλλαγή μέτρων
- Ενότητα 1: Η Ανάγκη για αποτελεσματική διαχείριση χρόνου**
- ☐ Κατανόηση του χρόνου ως πολύτιμου πόρου
- ☐ Λειτουργίες της διαχείρισης του χρόνου
- ☐ Κακή και εξαιρετική διαχείριση χρόνου
- ☐ Αξιολογώντας τη δική μου στάση απέναντι στον χρόνο
- Ενότητα 2: Η σημασία της θέσπισης στόχων και η προσήλωση σε αυτούς**
- ☐ Στοιχεία χρονοδιαγράμματος
- ☐ Εκπαιδεύστε το μυαλό σας να δίνει προσοχή στα στοιχεία του «τώρα».
- ☐ Να έχετε θετική άποψη για το μέλλον θέτοντας στόχους
 - ☐ Εμπόδια στο να βάζουμε στόχους
 - ☐ Τεχνική CARAT του Goal Setting
 - ☐ Σύστημα HOLISTIC Time Management
- ☐ Η σημασία της ροής (FLOW)
- Ενότητα 3: Δεξιότητες και βέλτιστες πρακτικές στη διαχείριση χρόνου**
- ☐ Δεξιότητες διαχείρισης χρόνου
- ☐ Βέλτιστες πρακτικές για προσωπική αποτελεσματικότητα
- ☐ Αποφυγή της αναβλητικότητας
- Ενότητα 4: Τα 4 στυλ διαχείρισης χρόνου**
- ☐ Γιατί πρέπει να ξέρουμε για το στυλ μας;
- ☐ Αξιολόγηση των δυνατών και των περιορισμών μου σε διαφορετικά επιχειρηματικά πλαίσια
- Ενότητα 5: Κύρια σημεία από τη μεθοδολογία Getting Things Done – The art of Stress Free Productivity**
- ☐ Πλάνο δράσης / Βιβλιογραφία

Επικοινωνήστε μαζί μας

E: info@doortraining.gr T: 210 9210734