



Akademia
Controllingu

Efektywne zarządzanie czasem
pracy - doskonalenie
indywidualnego stylu pracy



SZKOLENIE ZAMKNIĘTE



AKREDYTACJA WIELKOPOLSKIEGO
KURATORA OŚWIATY
(Decyzja nr 110.2.870.2015)

WWW.AKADEMIACONTROLLINGU.PL



Efektywne zarządzanie czasem pracy - doskonalenie indywidualnego stylu pracy

KONTAKT

Marta Elimer
marta.elimer@akademiacontrollingu.pl
Tel. + 48 61 852 33 53
Fax. + 48 61 666 03 63

TRENERZY

dr Paweł Błaszkiwicz

Opis szkolenia

Cele szkolenia

Cele szkolenia:

- analiza stosowanego stylu gospodarowania czasem pracy
- doskonalenie indywidualnego stylu pracy
- nauczenie i doskonalenie technik efektywnego zarządzania indywidualnym czasem pracy oraz czasem pracy współpracowników
- wykorzystanie techniki asertywności w gospodarowaniu czasem i obsłudze klienta
- wypracowanie i wdrożenie dobrych nawyków w zarządzaniu czasem i osiągnięciu celów zawodowych

Program

Efektywne zarządzanie czasem pracy – doskonalenie indywidualnego stylu pracy

Program:

1. Analiza stosowanego stylu gospodarowania czasem

- czy czasem można zarządzać – metafory wprowadzające
- perspektywa czasowa – mój osobisty stosunek do upływającego czasu: czas fizyczny i czas psychologiczny

- psychologiczny autoportret (moje mocne strony w obszarze zarządzania czasem)
- indywidualna krzywa wydajności czyli dobowe biorytmy
- krzywa natężenia zakłóceń
- błędy popełniane podczas organizacji czasu (pożeracze czasu) – sposoby radzenia sobie z nimi
- postawa wobec czasu i jej konsekwencje dla pracy

2. Ustalanie, osiąganie i ocena celów zawodowych

- dlaczego i do czego potrzebujemy więcej czasu
- właściwe definiowanie i projektowanie celów (SMART) zawodowych i prywatnych, długo- i krótkoterminowych
- zarządzanie celami w kontekście planowania pracy zespołowi pracownikom
- współpraca w zespole jako narzędzie zarządzania czasem
- efekt samospełniającego się proroctwa czyli funkcje celów
- konstruktywne wyznaczanie celów a motywacja do pracy
- motywacja działaniowa pracowników (dlaczego przerywamy podjęte działania?)
- automotywacja do realizacji celów
- ocena ważności klientów
- ewaluacja realizacji celów
- analiza efektów pracy pod kątem możliwości doskonalenia procesu organizacji pracy

3. Proaktywność w zarządzaniu sytuacjami zawodowymi

- techniki ustalania priorytetów – Pareto i Eisenhower
- planowanie pisemne
- raportowanie działań dla własnych potrzeb i dla innych pracowników
- zarządzanie czasem w rozmowie telefonicznej z klientem
- techniki pamięciowe w służbie oszczędzania czasu
- doskonalenie kompetencji komunikacyjnych w zespole pracowniczym (precyzyjny przekaz informacji oraz aktywne słuchanie, błędy językowe w komunikacji interpersonalnej wpływające na tracenie czasu w pracy)

4. Kompetencje psychologiczne w zarządzaniu czasem

- prawa asertywności
- asertywna obrona własnych granic
- techniki asertywnej odmowy
- zamiana oceny na opinię
- możliwości i ograniczenia w kontekście pracy
- plan własnego rozwoju technik asertywności
- reagowanie na stres wynikający z napięcia w planach pracy

5. Wnioski ze szkolenia – plan wdrożenia efektów

- standardy organizacji pracy
- raportowanie pracy
- plany działania w przypadku zakłóceń przebiegu pracy
- indywidualne wnioski dot. własnego stylu pracy

Sylwetka trenera

Dr Paweł Błaszkiwicz

Konsultant, praktyk zarządzania zasobami ludzkimi.

Doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii. W pracy doktorskiej zajmował się problematyką motywacji do pracy pod kierunkiem prof. Janusza Czapińskiego. Absolwent Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. Ukończył socjologię, podyplomowe studia z doradztwa personalnego oraz Studium Menedżerów Personalnych w Gdańsku.

Wykładowca na studiach podyplomowych z Zarządzania Zasobami Ludzkimi na Politechnice Gdańskiej, Wyższej Szkole Zarządzania w Gdańsku oraz Wyższej Szkole Bankowej. Zanim rozpoczął pracę jako trener-konsultant, zdobył doświadczenie w pracy w działach personalnych dużych firm produkcyjnych: Philips Consumer Electronics Industries w Kwidzynie oraz Flextronics International w Tczewie.

Uczestniczył w transferze najlepszych metod zarządzania zasobami ludzkimi na grunt polskiego przedsiębiorstwa (zarządzanie kompetencjami, wycena zwrotu z inwestycji w kapitał ludzki, wskaźniki biznesowe w dziale personalnym). Pełnił role menedżerskie kierując projektami doradczymi i szkoleniowymi w Ośrodku Doradztwa i Treningu Kierowniczego w Gdańsku. Od 2001 roku realizował projekty szkoleniowo-doradcze m.in. dla:

Avans, Agalight S.A., Budimex S.A., Bank Zachodni WBK, Boehringer Ingelheim Pharma, C.Hartiwig Gdynia, Delecta, DeLaval Polska, Elektrociepłownia Gdynia, Goodyear Polska, Geofizyka Toruń, GPEC, Instytut Marka Kamińskiego, International Paper Kwidzyn, Invest Komfort, Kujawska Fabryka Manometrów, Legro, LOT, LOTOS, Lukas Bank S.A., Polar Wrocław, Philips Piła, Port Gdynia, Pipelife Polska, PZU, Provident Polska, Prokom Software S.A., Skok im. Mikołaja Kopernika, Strabag S.A. Thompson Polkolor, Poczta Polska, Synthos Oświęcim, Torfarm S.A, Tensho Corporation, ThyssenKrupp Energostal, Telekomunikacja Polska, Organika S.A., Unilever Poznań, Viterra Energy Services, Wojewódzki Urząd Pracy, Związek Pracodawców Kolejowych, Żabka Polska S.A. i innych organizacji.

W sumie przeprowadził ponad 300 warsztatów w czasie 15 lat pracy trenerskiej. Uczestnicy jego szkoleń doceniają w ankietach dużą ilość przykładów praktycznych, podoba się forma zajęć praca w grupach, symulacje. Podkreślają kompetencje, profesjonalizm, doświadczenie i jego zaangażowanie.

