



PROGRAM I HARMONOGRAM SZKOLENIA

Organizator szkolenia	Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
Tytuł szkolenia	Zarządzanie czasem i sztuka asertywności

INFORMACJE OGÓLNE	
Termin realizacji szkolenia	10.03.2020 – 16.06.2020
Łączna liczba godzin	16
Trener	dr Sylwia Stachowska
Miejsce realizacji szkolenia (adres)	Sala nr 131, ul. Oczapowskiego 5, od czerwca on-line Wydział Bioinżynierii Zwierząt UWM

Data realizacji szkolenia	Temat	Liczba godzin	Godziny realizacji szkolenia
10.03.2020	Test wstępny (pretest). Znaczenie zarządzania czasem dla efektywności działań: <ul style="list-style-type: none"> • Istota zarządzania czasem i zarządzania sobą w czasie • „Złodzieje czasu” i sposoby radzenia sobie z nimi 	4	15:30 – 18:45
02.06.2020	Określanie celów i wyznaczanie priorytetów: <ul style="list-style-type: none"> • Podstawowe reguły ustalania celów • Zasady i metody określania priorytetów 	4	15:30 – 18:45
09.06.2020	Planowanie i organizowanie czasu: <ul style="list-style-type: none"> • Etapy w procesie podejmowania decyzji • Zasady i reguły planowania działań i wykorzystania czasu • Organizacyjne zasady kształtowania przebiegu dnia pracy • Wykorzystanie dobowych zmian wydajności w planowaniu działań 	4	15:30 – 18:45
16.06.2020	Rola komunikacji w efektywnym zarządzaniu czasem: <ul style="list-style-type: none"> • Wpływ komunikacji i przekazywania informacji na efektywność zarządzania czasem • Podstawowe zasady delegowania zadań Znaczenie asertywności dla efektywnego wykorzystania czasu i realizacji celów Test końcowy (posttest)	4	15:30 – 18:45
RAZEM: 16 godzin dydaktycznych			