



## TIME MANAGEMENT 4x4

### Váš Jeep, kterým překonáte všechny životní překážky

#### Komu je program určen:

Každému, kdo chce být šťastnější, zdravější a při tom zvýšit svou osobní efektivitu, mít lepší výsledky a žít v rovnováze

#### Co získáte pro praxi:

- Zjistíte úroveň řízení svého času i jak změřit reálný stav vašeho těla
- Otevře se vám nový pohled na organizaci vlastní práce a života s využitím zákonitostí fungování osobnosti člověka
- **Naučíte se lépe plánovat a organizovat svůj čas a využívat k tomu unikátní nástroje 4x4 vycházející z východní i západní filosofie**
- Dozvíte se, jak synergicky sladit svůj čas se sebou samým, se svým šéfem a spolupracovníky podle principů FLOW - plynutí
- Zjistíte, jak vaše osobní kvalita ovlivňuje vaši schopnost dosahovat výsledků a mít více radosti ze života
- Porozumíte principům řízení času a naučíte se je aplikovat ve svém životě a práci

#### Obsah programu:

- Úvod – interaktivní představení programu, vyjasnění očekávání účastníků, dohoda o pravidlech a prioritách
  - Brainstorming – Svět v němž žijeme!
  - Test osobní efektivity a motivace ke změně – ověření současné situace vlastní organizovanosti a úrovně motivace ke změně
  - **Nové přístupy k práci a k životu – individuální zamyšlení nad vlastním životem a definování vlastního poslání, vize a hodnot**
  - Případová studie – neschopný šéf a její řešení.
  - Video test k fungování lidské psychiky, činnost pravé a levé hemisféry a promítnutí těchto poznatků do vytvořeného plánu a života
  - **Plánování a organizace vlastního času – představení principů** plánování práce a života a vytvoření vlastního plánu, nastavování cílů, určování priorit – Eisenhowerovi matice, eliminace „žroutů času“
  - Společná analýza používaných plánovacích pomůcek, plánovací proces a jeho výsledky
  - Práce s lidmi, kteří ovlivňují můj život – rozbor a možnosti změny
  - Osobní kvalita a její vliv na efektivitu práce a dosahování výsledků – vysvětlení principů i hledání příležitostí ke změně  
8 návyků vůdčích osobností, Vědomý business, Dynamická rovnováha
  - Akční plán změny – seznam akcí, které udělám po skončení kurzu
- Program je doplněn řadou příkladů z praxe a případovými studiemi

#### Rozsah:

1 den, od 8:00 do 16:00 hod

#### Lektor:

**Ing. Zdeněk Michálek** – ředitel společnosti HM PARTNERS s.r.o.

#### Návrh termínu a místa:

Termín a místo dle dohody

#### Kontakt:

Ing. Zdeněk Michálek, tel. 606 760 130, Mail: zmichalek@hmpartners.cz