

# Warsztaty „Zarządzanie sobą w czasie – jak nie zwariować w natłoku obowiązków”

DR MAGDALENA RACZYŃSKA

Prowadząca warsztaty

Podczas warsztatów uczestnicy będą mieli okazję zapoznać się z benefitami jakie niesie za sobą korzystanie z technik zarządzania sobą w czasie. Uczestnikom zostanie przekazana wiedza m.in. na temat standardowych „pożeraczy czasu” i sposobów na ich minimalizowanie. Ponadto, Uczniowie będą mieli możliwość wykonania licznych ćwiczeń z zakresu wyznaczania celów osobistych oraz zarządzania podejmowanymi aktywnościami, w kontekście m.in. ustalania ich hierarchii, realnego planowania czasu potrzebnego na ich wykonanie itp.

Podczas warsztatów uczestnicy uzyskają odpowiedzi na pytania:

- jak zarządzanie sobą w czasie może ułatwić codzienne funkcjonowanie?
- jakie pożeracze czasu najczęściej konsumują nasz czas w ciągu dnia? Jak je identyfikować i sobie z nimi radzić?
- jakie znaczenie w zarządzaniu sobą w czasie ma ustalenie celów, do których dążymy?
- jakie techniki mogą nas realnie wspomóc w planowaniu czasu, którym dysponujemy?

## Głównymi celami warsztatów są:

- wprowadzenie uczestników w zagadnienia związane z zarządzaniem sobą w czasie,
- zapoznanie uczestników z zasadami ustalania celów osobistych,
- przedstawienie uczestnikom wybranych technik zarządzania sobą w czasie.