

Kształcenie psychopedagogiczne dla doktorantów UAM

Warsztat - **MODUŁ II**

Tytuł: Zarządzanie sobą w czasie – podstawy efektywności osobistej.

Prowadzący: dr Iwona Werner

1 termin do wyboru:

Piątek g. 15.45-20.00	24/11/2017	sala 225, Wydział Teologiczny, bud. A, ul. Wieżowa 2/4, Poznań
Czwartek g.8.45-13.00	30/11/2017	sala 225, Wydział Teologiczny, bud. A, ul. Wieżowa 2/4, Poznań
piątek	08/12/2017	sala 225, Wydział Teologiczny, bud. A, ul. Wieżowa 2/4, Poznań
Czwartek g.8.45-13.00	14/12/2017	sala 225, Wydział Teologiczny, bud. A, ul. Wieżowa 2/4, Poznań

Cele szczegółowe obejmują:

autoanalizę aktualnego stanu zarządzania sobą w czasie,
poznanie podstawowych zasad i technik związanych z planowaniem pracy własnej, podejmowaniem decyzji, zarządzaniem sobą w czasie,
poznanie podstawowych zasad i technik przeciwdziałających odkładaniu spraw.

Treści:

1. Inwentaryzacja własnego czasu – w jaki sposób wykorzystujemy czas?
2. Indywidualny styl zarządzania sobą w czasie.
3. „Pożeracze czasu” – problemy i przyczyny marnowania czasu, przeciwdziałanie przyczynom nieefektywnego zarządzania sobą w czasie.
4. Ustalanie priorytetów – zasady pomagające w ustalaniu ważności zadań i zwiększeniu wydajności.
5. Planowanie działań – zasady planowania, techniki skutecznego planowania.
6. Podejmowanie decyzji – identyfikacja trudności w podejmowaniu decyzji, techniki ułatwiające efektywne podejmowanie decyzji i załatwianie spraw do końca.
7. Przeciwdziałanie samoutrudnianiu w zakresie podejmowania decyzji i realizacji zadań.

Karta przedmiotu po 15/10/2017r.