



Sebekoučovací techniky k efektivnímu Time Managementu

Smysl programu:

V rámci programu "**Sebekoučovací techniky k efektivnímu Time Managementu**" vám umožníme vnést fungující poznatky a přístupy práce s časem do vašich **osobních i pracovních životů**. Tento program je prvním krokem na cestě k tomu **mít svůj čas pod kontrolou**. Obvykle je velmi složité měnit návyk práce s časem, my Vás vybavíme silným nástrojem pro tuto změnu - **sebekoučovacími technikami**. Získáte tak nejen know-how práce s časem, ale i **fungující nástroj**, jak v této oblasti dlouhodobě pracovat sami se sebou.

Co absolvováním programu získáte?

- **denně až o hodinu více efektivního času** pro vaši práci nebo osobní život
- **sebekoučovací nástroje** k tomu, abyste **měli svůj čas pod kontrolou**
- budete mít **nastaven cíl a plán jeho naplňování** v oblasti Time Managementu
- paletu nástrojů, které fungují druhým + možnost zkušenosti druhých **uzpůsobit pro realitu Vašeho jedinečného života**
- díky dlouhodobé koncepci programu **budete mít poznatky ukotveny**

Rozvržení produktu:

- program je koncipován v délce 3 - 4 týdny
- 1 den **workshopu** - od 9:30 do 17:00
- po týdně **60ti minutové individuální koučovací sezení** - nastavení cíle a plánu v oblasti TM
- po 2 týdnech **telefonická konzultace v rozsahu 20 minut** - ukotvení sebekoučovacích technik
- po 3 týdnech **60ti minutové individuální koučovací sezení** - ukotvení sebekoučovacích technik + hlavní poučení

Osnova:

- 1.modul (workshop): Jak pracujete s časem dnes?
- 2.modul (workshop): Time Management v kontextu poznatků o mozku
- 3.modul (workshop): Moderní přístupy práce s časem
- 4.modul (workshop): Sebekoučovací techniky při práci s časem
- 5.modul (ind.koučink): Nastavení cíle a plánu jeho dosažení (v oblasti Time Managementu)
- 6.modul:(tel.konzultace): Sebekoučovací techniky - konzultace + poučení
- 7.modul: (ind.koučink): Sebekoučovací techniky - ukotvení + vyhodnocení

Cena programu:

- **Cena workshopu - 2900 Kč bez DPH (3509 Kč s DPH)**
- **Cena celého programu (workshop + aplikační koučink) - 8200 Kč bez DPH (9922 Kč s DPH)**

V případě zájmu o bližší informace kontaktujte Ing. Václava Szakála, ACC (ICF) – tel: 604 511 089

Results & Emotions s.r.o.

IČO: 29009511 ; info@resultsemotions.cz ; + 420 604 511 089