



## Как зарегистрироваться на тренинг?

Заполните, пожалуйста, регистрационную форму на сайте: <http://bit.ly/contactEY>.

## Место и время проведения

Обучение проводится в открытом формате в Академии бизнеса EY с 9:30 до 17:00.

## Сертификаты

Сертификат Академии бизнеса EY.

## Рекомендуемая схема обучения

Стресс-менеджмент

**Тайм-менеджмент**

Управление проектами I-II

# Тайм-менеджмент

## Программа тренинга

**Первый шаг к планированию. Ценности и приоритеты:**

- ▶ **Задание:** составление списка дел на ближайшую неделю
- ▶ Психологическая база для эффективного управления временем. Определение личных ценностей и целей
- ▶ Расстановка приоритетов в делах. Принцип Эйзенхауэра
- ▶ **Практическое упражнение:** анализ приоритетности ближайших дел

**Инструменты тайм-менеджмента:**

- ▶ **Задание:** тест для анализа собственного подхода к управлению временем
- ▶ Этапы развития тайм-менеджмента. Особенности современного этапа
- ▶ Аудит инструментов управления временем: списки дел, календари, ежедневники и другие инструменты
- ▶ **Практическое упражнение:** «Школа волшебства». Планирование в ситуации цейтнота

**Планирование времени:**

- ▶ Правила планирования. Основное соотношение планирования
- ▶ Алгоритм ежедневного планирования
- ▶ Критерии эффективности готового плана
- ▶ **Практическое упражнение:** составление плана на неделю, на день

**Советы и секреты:**

- ▶ Способы саморазгрузки
- ▶ Работа с поглотителями времени. Техники борьбы с откладыванием
- ▶ Многозадачность. Число Миллера. Техника концентрации
- ▶ **Практическое упражнение:** поиск дополнительного ресурса времени.