

## Warsztaty „Efektywne zarządzanie czasem”

Osoba prowadząca: dr Sylwia Stachowska

### Głównymi celami warsztatów są:

- zapoznanie uczestników z zasadami gospodarowania czasem,
- poznanie reguł oraz ćwiczenie sposobów skutecznego planowania czasu i wyznaczania celów.

Podczas warsztatów uczestnicy będą mieli okazję podjąć refleksję nad znaczeniem efektywnego wykorzystywania czasu w życiu szkolnym oraz pozaszkolnym, a także istotą zarządzania czasem (zarządzania sobą w czasie). Uczestnikom zostanie przekazana wiedza w zakresie skutecznego wyznaczania celów oraz określania priorytetów, planowania czasu, organizacji przebiegu dnia pracy, a także wskazówki, jak sobie radzić ze złodziejami czasu oraz uzyskiwać dodatkowy czas. Forma prezentacji wzbogacona zostanie przez ćwiczenia, umożliwiające przeniesienie zdobytej wiedzy na grunt praktyczny.

### Podczas warsztatów uczestnicy uzyskają odpowiedzi na pytania:

- czym jest zarządzanie czasem?
- jakie są najlepsze metody zarządzania sobą w czasie?
- jak skutecznie planować i organizować swój czas?
- jakich błędów powinno się unikać przy zarządzaniu czasem?

