



## SEMINAR

### UČINKOVITO UPRAVLJANJE VREMENOM

Ovaj trening u prvom redu pomaže u osvještavanju problema koji vam onemogućuju da učinkovito upravljate vremenom. U današnje vrijeme, s brzim tempom života, mnogi sanjaju o tome da dan ima više od 24 sata.

Na treningu se uče znanja i vještine koji će vam pomoći da odredite prioritete, da uspješno delegirate i da učinkovito planirate svoje vrijeme.

#### Kome je trening namijenjen?

Trening je namijenjen poslovnim ljudima i pojedincima koji su u svakodnevnom privatnom i poslovnom životu izloženi stresnim situacijama te žele naučiti kako se nositi s njima i kako učinkovito upravljati vremenom.

#### Što polaznik dobiva?

- Znanja što je efikasno i humano upravljanje vremenom
- koji su razlozi zbog kojih vrijeme upravlja nama
- uvjete za efikasno postavljanje ciljeva
- kako odrediti prioritete
- tehnike efikasnog planiranja vremena
- kako individualizirati pisane planove da odgovaraju specifičnosti svake osobe

Učinkovito upravljanje vremenom je u današnjem vremenu nužno potrebno zbog velikog broja obaveza koje ima svaka zaposlena osoba. Uskladiti privatni i poslovni život, izvršavati sve obaveze i uz to imati slobodno vrijeme je moguće ukoliko se nauče i primjene određena znanja i tehnike. Primjenjivanjem ovih znanja povećava se učinkovitost zaposlenika u izvršavanju radnih obaveza.

### **Program treninga:**

---

1. Kradljivci vremena
  - Tko ili što nam krade vrijeme?
  - Koje kradljivce vremena poznajemo?
  - Kako reći ne?
  
2. Definiranje ciljeva
  - Određivanje prioriteta;
  - Ciljevi prema kategorijama;
  - Aktivnosti koje nam omogućuju ostvarenje cilja;
  - Pet uvjeta za postavljanje cilja;
  - Komadanje i sekvencioniranje.
  
3. Planiranje
  - Određivanje redoslijeda i vremenske strukture;
  - Planiranje „na papiru“;
  - Praćenje realizacije planova;
  - Dnevni planovi.
  
4. Delegiranje
  - Osnovni principi delegiranja;
  - Prednosti delegiranja;
  - Uvjeti za delegiranje.

### **Trajanje treninga:**

---

Trening „Učinkovito upravljanje vremenom“ je jednodnevni trening u trajanju od 6 školskih sati.

### **Informacije o predavaču**

Jelena Vrsaljko - voditelj treninga Jelena je 1997. diplomirala na Studiju za socijalni rad te stekla zvanje socijalnog radnika. Ima tri godine iskustva kao odgajatelj u dječjem domu. U Prosperiti je završila praktičarski trening 2003. i majstorski trening 2004. godine. Bila je asistent na praktičarskom treningu. U ljeto 2006. certificirana je za trenera NLP-a, HNLP-a te coacha u Neuroenergetics - Internacionalnom institutu za Humanističku neurolingvističku psihologiju, Lancaster, SAD. 2006. završila je četverogodišnji Studij transakcijske analize u Zagrebu.