

Kurz Time management ženy v Živote i v Biznise



Intenzívny interaktívny 2- dňový tréning

Spoločnosť Espiral, sprievodca na ceste osobnostného rastu, organizuje 2-dňový zážitkový interaktívny tréning, za účelom dosahovania výnimočných požadovaných výsledkov, prihliadajúc na osobné predstavy a jedinečnosť danej účastníčky.

***Ženy, ktoré chcú byť vždy IN, spokojné a dokonale pripravené**

Termín:

29. - 30.5.2013

Počet účastníkov: max. 8 /ešte 3 miesta voľné na tento termín

Lektori: Erika Feketová, Jana Krajčovičová, Linda Bohušová, Stanka Papayová, Katarína Jarombeková

Miesto konania:

Espiral, s. r. o.
2. poschodie
Priemyselná 8
821 09 Bratislava

Cieľ:

2-dňový zážitkový interaktívny tréning organizujeme za účelom dosahovania výnimočných požadovaných výsledkov, prihliadajúc na osobnostný potenciál a jedinečnosť účastníčky, s cieľom:

- zabezpečiť včasné dosahovanie cieľov osobných a pracovných
- eliminovať stres, ktorého zdrojom býva i nedostatok času
- získať voľný priestor pre tvorivú činnosť
- dosahovaním cieľov dať životu zmysel a orientáciu

Forma vzdelávania:

- prednáška, tréning
- demonštrácia a simulácia,
- diskusia, interakcia,
- koučing

Rozsah:

- 2-dňový intenzívny tréning / 16 hodín

Obsah tréningu:

- Efektívne rozdelenie dňa, zvládanie vypätej situácie, odbúravanie strachu, časového stresu, určovanie si priorít, delegovanie*
- Analyzovanie časových strát, efektívne rozvrhnutie denného času ako v pracovnom, tak osobnom živote /Podrobná smart analýza „zlodejov času“/
- Princípy času a zmeny
- Dôležité verzus súrne:
 - Dôležitosť a naliehavosť úloh – analýza na úrovni štyroch kvadrantov
 - Praktický tréning plánovanie dôležitých a naliehavých úloh
- Plánovanie úloh a aktivít v čase, správne rozdelenie času v troch úrovniach
- Práca s informáciami a energiou v čase
- Schopnosť delegovať podľa Onckenových pravidiel manažmentu
- Poznanie a riadenie vlastných cieľov, metóda GROW, motivácia, ďalší osobnostný rozvoj*
- Vytváranie pozitívnych budúcich vízií, cieľov, plánov
- A iné

Je zaujímavé, že zručnosti ktoré potrebujeme pri riadení iných, sú tie isté, ktoré potrebujeme mať aj pri riadení samých seba: schopnosť plánovať, delegovať, organizovať, riadiť a kontrovať.

- Stretnutie s vizážistkou - profesionálne kozmetické poradenstvo, analýza a diagnostika pleti, ošetrovanie pleti plus jemné denné/biznis líčenie.
- MIINIKURT LIČENIA, kde sa naučíte tipy a triky ako sa krásne, jednoducho a rýchlo sama nalíčiť. Záverečná úprava vzhľadu profesionálkou.
- Fotenie - Vytvorenie profesionálnych fasion a biznis portrétov (celá postava, podľa požiadaviek) talentovanou fotografkou, 5 ks. s profesionálnou úpravou.

Cena: 255,- €/ os. /nie sme platcami DPH/

Cena zahŕňa:

- Lektorky, vizážistky, fotografku a 5 ks. profesionálne upravených fotiek + študijné materiály
- Celodenný catering + teplý obed
- Certifikát - osvedčenie o absolvovanom kurze

Bude nám potešením s Vami spolupracovať naďalej.

S úctou,

Erika Feketová
Managing director

Mobile: +421 903 221 950
erika.feketova@espiral.sk
www.espiral.sk

Fakturačné údaje:

Espirál, s. r. o.
Kazanská 21, 821 06 Bratislava
IČO: 46209417
DIČ: 2023279511
Číslo účtu: 2896363451/0200
IBAN: SK67 0200 0000 0028 9636 3451
Variabilný symbol: číslo vašej objednávky