Osobný Time Management

Kód kurzu: KORMITTIME

Kurz poskytuje ucelený prehľad základných krokov potrebných na zvýšenie osobnej produktivity. Umožňuje účastníkom spoznať sám seba, definovať svoje životné ciele a používať metódy efektívneho využitia svojho času. Vzhľadom na praktické príklady a cvičenia, pri ktorých je potrebná práca v tíme, bude toto školenie otvorené v prípade prihlásenia minimálne 4 účastníkov.

Pre koho je kurz určený

Školenie je určené všetkým, ktorí sa zaujímajú o zvýšenie svojej osobnej produktivity

Čo Vás naučíme

Cieľom školenia je:

- Pochopenie základných princípov osobnej produktivity
- Poznanie samého seba
- Pochopenie princípov osobného vedenia
- Pochopenie princípov osobného riadenia

Prínosy:

- Zvýšenie vlastnej produktivity
- Zníženie stresu z preťaženosti
- Možnosť vytvoriť si vlastný podporný (informačný) systém
- Možnosť aplikácie princípov v každodennom živote

Požadované vstupné znalosti

Ochota na sebe pracovať

Študijné materiály

Príručka ku školeniu v českom jazyku

Osnova kurzu

Úvod

- Predsudky
- Zlozvyky
- Zhodnotenie momentálnej situácie

Čo je to Time management

- Definícia sebariadenia
- 4 generácie Time managementu

Sebapoznanie

- Vlastnosti
- Naučené individuálne správanie
- Naučené tímové správanie
- Vytváranie správania
- Motivácia

Vedenie

- Definícia rolí
- Management cieľov
- Management aktivít

Riadenie

- Časožrúti
- Workflow
- Systémy a nástroje

GOPAS Praha
Na Strži 2097/63
140 00 Praha 4 - Krč
Tel.: +420 226 201 390
info@gopas.cz

GOPAS Brno
Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 530 513 590
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava
Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 902 903 132
info@gopas.sk

Copyright © 2026 GOPAS, a.s.,
All rights reserved

Osobný Time Management

Ako začať a vytrvať

- 5 krokov

GOPAS Praha
Na Strži 2097/63
140 00 Praha 4 - Krč
Tel.: +420 226 201 390
info@gopas.cz

GOPAS Brno
Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 530 513 590
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava
Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 902 903 132
info@gopas.sk

Copyright © 2026 GOPAS, a.s.,
All rights reserved