

# Time Management

Kód kurzu: MITTIME

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.

| Pobočka    | Dní | Katalógová cena | ITB |
|------------|-----|-----------------|-----|
| Praha      | 2   | 17 200 Kč       | 0   |
| Brno       | 2   | 17 200 Kč       | 0   |
| Bratislava | 2   | 740 €           | 0   |

Všetky ceny sú uvedené bez DPH.

## Termíny kurzu

| Dátum                                                                                          | Dní | Cena kurzu | Typ výučby | Jazyk výučby | Lokalita         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------|------------|--------------|------------------|
| 26.01.2026                                                                                     | 2   | 17 200 Kč  | Prezenčný  | CZ/SK        | GOPAS Praha      |
|  12.03.2026   | 2   | 17 200 Kč  | Prezenčný  | CZ/SK        | GOPAS Praha      |
| 16.03.2026                                                                                     | 1   | 740 €      | Prezenčný  | CZ/SK        | GOPAS Bratislava |
| 13.04.2026                                                                                     | 2   | 17 200 Kč  | Prezenčný  | CZ/SK        | GOPAS Brno       |
| 27.04.2026                                                                                     | 2   | 740 €      | Prezenčný  | CZ/SK        | GOPAS Bratislava |
| 25.05.2026                                                                                     | 2   | 17 200 Kč  | Prezenčný  | CZ/SK        | GOPAS Praha      |
|  04.06.2026 | 2   | 17 200 Kč  | Prezenčný  | CZ/SK        | GOPAS Brno       |

Všetky ceny sú uvedené bez DPH.

## 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 preťaženia
- Možnosť vytvoriť si vlastný podporný (informačný) systém
- Možnosť aplikácie princípov v každodennom živote

## Požadované vstupné znalosti

Ochota na seba pracovať

## Študijné materiály

Príručka ku školeniu v českom jazyku

## Osnova kurzu

Úvod

**GOPAS Praha**  
Kodaňská 1441/46  
101 00 Praha 10  
Tel.: +420 234 064 900-3  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

**GOPAS Brno**  
Nové sady 996/25  
602 00 Brno  
Tel.: +420 542 422 111  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

**GOPAS Bratislava**  
Dr. Vladimíra Clementisa 10  
Bratislava, 821 02  
Tel.: +421 248 282 701-2  
[info@gopas.sk](mailto:info@gopas.sk)



Copyright © 2020 GOPAS, a.s.,  
All rights reserved

# Time Management

- 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

Ako začať a vytrvať

- 5 krokov

## **GOPAS Praha**

Kodaňská 1441/46  
101 00 Praha 10  
Tel.: +420 234 064 900-3  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

## **GOPAS Brno**

Nové sady 996/25  
602 00 Brno  
Tel.: +420 542 422 111  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

## **GOPAS Bratislava**

Dr. Vladimíra Clementisa 10  
Bratislava, 821 02  
Tel.: +421 248 282 701-2  
[info@gopas.sk](mailto:info@gopas.sk)



Copyright © 2020 GOPAS, a.s.,  
All rights reserved