

## TIME MANAGEMENT

*My nechceme iba čas, my chceme byť spokojní.  
Petr Pacovský*

### LEKTORKA

RNDr. Marta Krajčiová  
samostatná konzultantka BPM  
Křížna 20, 811 07 Bratislava  
mobil: +421 911 556 331  
e-mail: [mail@krajciova.sk](mailto:mail@krajciova.sk)  
web: [www.krajciova.sk](http://www.krajciova.sk)  
blog: [martakrajciova.blogspot.com](http://martakrajciova.blogspot.com)



### CIEĽ

Vzdelávanie v oblasti osobného rozvoja a zdravého životného štýlu.

### KOMU JE SEMINÁR URČENÝ

Manažérom a podnikateľom, ktorí chcú zvládať zložité sociálne situácie a zvýšiť tak kvalitu svojho pracovného a osobného života.

### ROZSAH

2 dni

### OBSAH

- Človek a čas
- Sebapoznanie
- Vedenie
- Riadenie
- Life management

### POPIS

Na seminári sa venovať time managementu v kontexte osobného rastu, prístupom, ktorý nie je o technikách a znalostiach, ale je intenzívnejší a hlbší, lebo mieri až na úroveň základných postojov a hodnôt. Budeme sa zaoberať týmito témami: o čase, o nás, štruktúra mysle, rast, žiť teraz, vnútorná skutočnosť, nedokonalosť, pozitívne myslenie, návyk, proaktivita, odkiaľ ideme, kam smerujeme, ako pôjdeme, priority, dôležité a naliehavé, týždenné plánovanie, každodenné žitie, 5 stupňov ku šťastiu, rituály, energia, priestor, čas, vzťahy, ciele

Seminár bude moderovaný formou workshopu. Minimálny počet účastníkov je 5, maximálny 15.

Účastníci obdržia osvedčenie MŠ SR o absolvovaní seminára.