

Időakadémia

Érd el a céljaid, dolgozz hatékonyan, lelj egyensúlyra!

ERDÉLYI BORÓKA

időgazdálkodás és hatékonyság tanácsadó,
tréner, coach

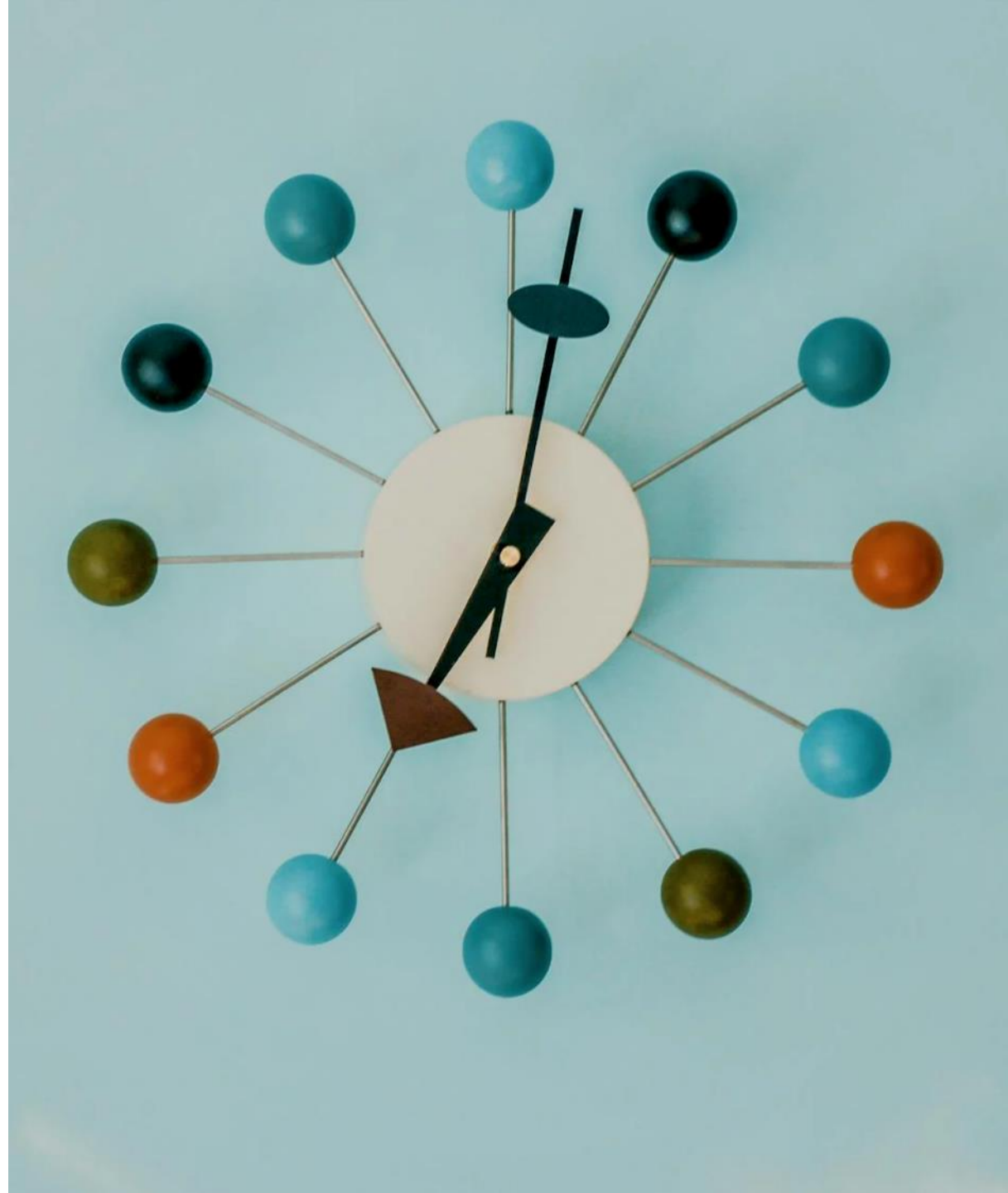


Tarts velünk!

Mindannyiunknak vannak céljai, vágyai. Legyen az egy következő lépcsőfok a karrieredben, egy régóta kitűzött sporteredmény, egy különleges hobbi vagy nyugodt együttlét a családdal - mindegyikhez idő kell. A mai felgyorsult világban azonban nem is olyan könnyű mindezt megszervezni, hiszen az élet egy állandó zsonglőrködés a különböző kötelezettségekkel, szerepekkel.

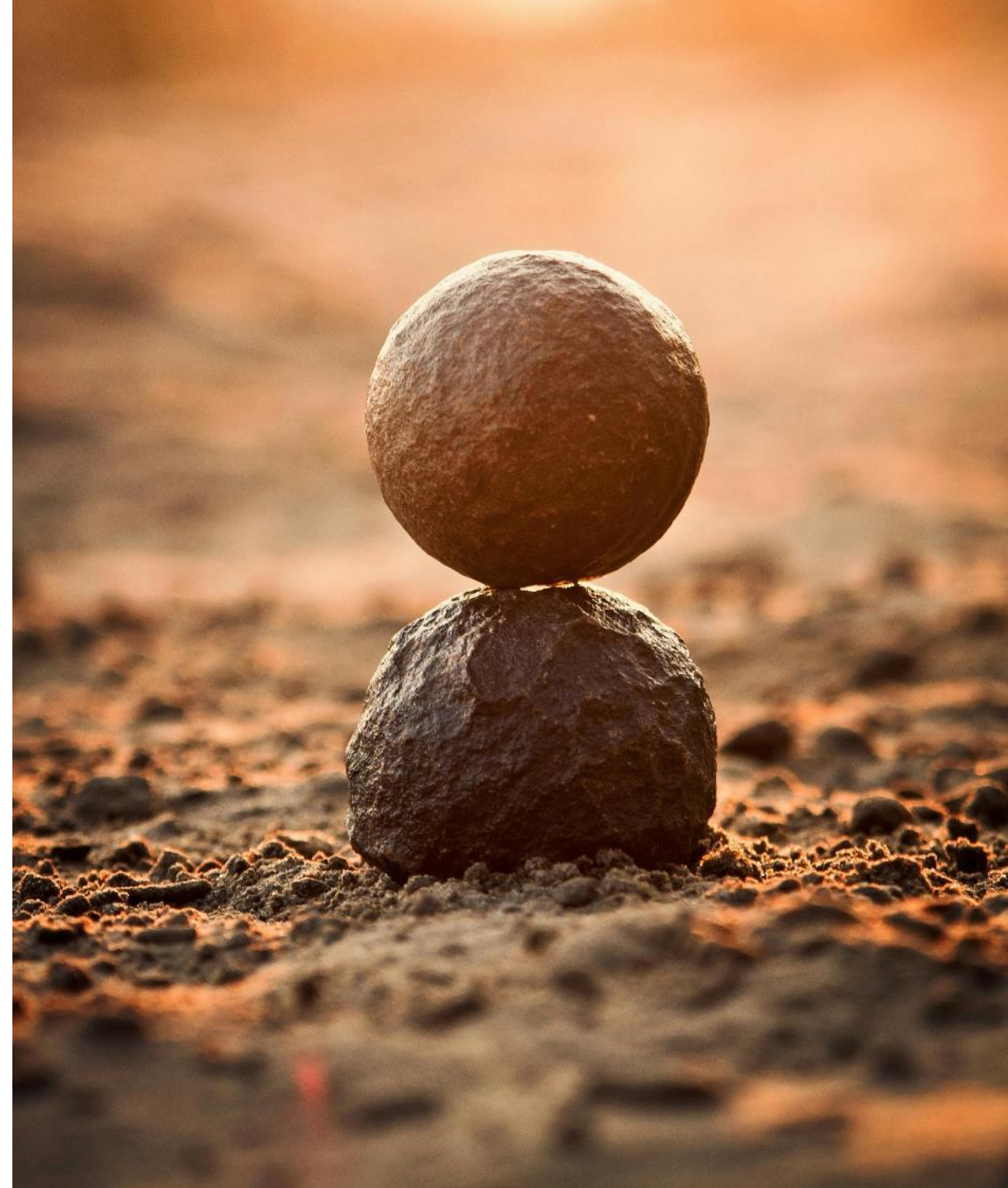
Az idő a legdrágább erőforrásunk, az időgazdálkodás elsajátítása elengedhetetlen a sikerhez. Tréningünkön olyan szemléletet, stratégiákat, eszközöket ismerhetsz meg, amelyek segítségével visszaszerezheted a kontrollt az időd felett, megvalósíthatod az ambícióid, és harmóniát teremthetsz az életedben. Lépésről lépésre vezetünk el egy személyre szabható rendszerig, amely a hétköznapi időbeosztástól az egészen nagy volumenű célok eléréséig számos ponton tudsz majd használni.

A tréning során érintett témák: célállítás, idő-, energia-, feladatmenedzsment, hatékonyságnövelés, szokások, fókusz, munka-magánélet egyensúly.



A tréning eredményeként...

- megismered az időszervezéssel és a hatékony munkavégzéssel kapcsolatos viszonyodat, erősségeidet és kihívásaidat
- biztos kézzel tudod megfogalmazni és kitűzni a céljaidat munkában és magánéletben egyaránt
- gördülékenyen tudod megszervezni a mindennapjaidat még a legsűrűbb időszakokban is
- elsajátítod azokat a technikákat, amelyekkel eredményesebben tudsz dolgozni a rendelkezésre álló idődben
- képes leszel beazonosítani a pihenéssel, kikapcsolódással, feltöltődéssel kapcsolatos igényeidet és a lehetőségeidet
- megtanulod, hogyan érdemes kialakítani azokat a szokásokat, amelyek segítenek a hatékony munkavégzésben és harmonikus életvitelben
- elkészíted a saját fejlődési tervedet, hogy napról napra zökkenőmentesebb legyen a "modern káosz", amiben élünk.



Fontos tudnivalók:

Képzési forma: a képzést személyesen és online verzióban is megtartjuk.

Személyes tréning esetén:

- Időtartam: 1 nap
- Időpontok:
 - 2024 október 22. 9:00-17:30
 - 2024 december 10. 9:00-17:30
- A képzés díja: 105.000,- Ft + Áfa (helyszínnel, ellátással)

Online tréning esetén:

- Időtartam: 2 x fél nap
- Időpontok:
 - 2024 október 24-25. 9:00-13:00
 - 2024 december 12-13. 9:00-13:00
- Platform: Microsoft Teams
- A képzés díja: 90.000,- Ft + Áfa

Létszám: minimum 6, maximum 8 fő.

