



## SZEMÉLYES HATÉKONYSÁG ÉS IDŐMENEDZSMENT

### Célcsoport

Nagyvállalati felső- és középvezetők; munkacsoportokkal működő cégek, cégvezetők; minisztériumi vezetők és vezető beosztású munkavállalók; diplomáciai képviselők; konzulátusokon; közszférában, versenyszférában dolgozók; minisztériumi háttér dolgozók.

**Időtartam:** 1 nap

### A képzés rövid leírása

A tréning tematikai leírása rendhagyó módon motivációs-gondolatébresztő hívószavakkal jellemezhető. Ezen kérdések értékelése, a témák kibontása adja a tréning anyagát.

### Témák:

- Mások általában az időmre vagy a pénzemre tartanak igényt
- Agyon vagyok hajtva – mégis idő- és pénzhiányban vagyok
- A kihasználtságomnak vajon én vagyok az oka, vagy okozat vagyok?
- Önvédelmi eszközök a személyes szervezettségemben
- Időablók kezelése – személyes időmenedzsment eszközök
- A munkavégzés és a magánélet összhangja
- Stresszkezelési módszerek

### A képzés helyszíne

BIF LOFT irodaház – 1107 Budapest, Ceglédi út 2., 5. emelet

### A képzés ára

50 000 Ft + ÁFA/fő

*Egyedi igény esetén kérje speciális árajánlatunkat!*

A képzés elindításának feltétele minimum 12 fő jelentkezése.