

2019.FEBRUÁR 20-21., BUDAPEST



IIR

ESSZENCIÁLIS IDŐMENEDZSMENT & PROFESSZIONÁLIS ÉVTERVEZÉS 2019

Vegye vissza ideje felett a teljes kontrollt és tervezze meg tudatosan 2019-es üzleti évét!

Megismeri és kézhez is kapja a speciálisan Önre jellemző személyes időperspektíva profilját!

Milyen viszonyban áll a Pareto elv és az eredményes időgazdálkodás?

Új megvilágításban az időmenedzsment kérdése Philip Zimbardo pszichológus elmélete alapján:

- Hogyan lett egyszer csak kevés az idő?
- Miben áll a gazdasági szféra és benne a munkahelyeink aktív ritmustalansága?
- Hogyan hat ez az életminőségünkre?
- Melyik az a 8 legfontosabb készség (skill), melyek elengedhetetlenül szükségesek az időnk feletti hatalom visszavételéhez?
- Felgyorsult-e valóban az idő?
- És ha igen, mikor? Hogyan és miért?
- Mi az időgyilkos 3M szabály?
- Mi az esszenciális időgazdálkodás valójában?
- Mi ennek az idő szervezési szisztémának a három oszlopa?

A tréningprogram szakembere:

Héjja Csaba, tréner, coach



„Az idő más-más lépést jár más-más személyekkel.” (William Shakespeare)

Ezen a különleges programunkon **két, 21. századi tudományos koncepció** segíti a résztvevőket abban, hogy egy magasabb nézőpontból - tágabb perspektívából, mélyebb összefüggéseket felfedezve - **két új paradigma segítségével találjanak megnyugtató és tartós megoldásra az időszervezés területén.**

A pszichológiai (vagy szubjektív) idő tudománya és az organikus menedzsment iskola válaszai messze túllépnek az egyszerű időmenedzsment technikákon. **Az időgazdálkodási módszerek és technikák számára szilárd elméleti alapokat teremtenek.**

- Vajon miért nem hozzák meg a vágyott eredményt és elégedettséget a legkülönbözőbb időmenedzsment tréningek?
- Hogyan juthatnánk el az időgazdálkodás problémájának szívéhez /gyökeréhez?
- Mi az néhány titkos összetevő, ami meghozhatja az igazi áttörést és a valódi elégedettséget egy igazán elfoglalt vezető számára?

Ilyen, és ehhez hasonló kérdésekre keresünk válaszokat kétnapos képzésünkön. Melyeket, ha megtalálunk, nem csak hivatásunk jobban szervezett gyakorlatára, hanem magánéletünk egészére is kiterjeszti jótékony hatását.

Ideje túllépni az idővel való ösztönös bánásmódunkon egy sokkal átgondoltabb, tudatosabb, a modern tudomány elért eredményeit figyelembe vevő és azt felhasználó metódus felé. Ehhez kínálunk kivételes alkalmat és...**Szilárd támpontokat.**

Mit nyújt a tréning?

- Jól használható, bevált eszközöket ismerhet meg, melyekkel **lecserélheti az időszorítás és az abból származó feszültség érzéseit hatékonyság érzésre** és az elvégzett teljesítmény feletti érzett öröme.
- Eszközöket kap ahhoz, hogy sokkal inkább **azzal teljen az ideje, amiről azt gondolja, hogy telnie kell.**
- Megismerheti azokat az összefüggéseket, amelyek között valóban működnek, és az Ön valódi érdekeit - anyagi, fizikai és érzelmi jólétét - szolgálják az időmenedzsment technikái.
- **Erőtéljes inspirációt és motivációt szerezhet ahhoz, hogy visszavegye ideje, (személyes céljai és élete egésze) feletti teljes kontrollt.**

Sok a dolgunk, kevés az időnk! - És az élet is elszáll!

Egy harminc éves időtávot átfogó, reprezentatív felmérés szerint a megkérdezettek legnagyobb hányadának (40%) a magánéletében a legnagyobb feszültségforrás az *időhiány* volt. Az *idő szorítását* többen jelölték meg személyes problémájuknak, mint az anyagi vagy a szexuális problémákat.

Mindezt úgy, hogy az **utóbbi néhány évtized technikai fejlődése és a fejlett nyugati civilizáció által biztosított életmód elvileg rengeteg időt szabadít fel.**

- Gyorsan tudunk kommunikálni mobillal, e-maillal.
- Gyorsan tudunk tájékozódni,
- Gyorsan tudunk információkhoz jutni, dolgozni és tanulni a weben.
- Gyorsabban utazhatunk, mint bármikor máskor a történelmünk során.
- A háztartási gépek időt takarítanak meg.
- Étkezéseinket menzák, gyorséttermek, előkészített ételek könnyítik és gyorsítják meg.

- És: húsz évvel többet élünk, mint száz évvel ezelőtt, harminccal, negyvennel többet, mint két- háromszáz éve.

Ennek ellenére nem több, hanem kevesebb az időnk, úgy érezzük. Amikor pedig nagy áldozatokat vállalva mindezen változtatni szeretnénk, egy **ördögi paradoxon folytán úgy tesszük, hogy nem hogy javítanánk, de még rontunk is az életminőségünkön. Kevesebbet alszunk, kevesebbet vagyunk a családdal, gyerekekkel, barátokkal, töltődéssel, szórakozással, pihenéssel. Törvényszerű, hogy így legyen? Hogyan lehetne másképp?**

Miről lesz szó a tréningen?

Korunk egyik sztár gondolkodója *Philip Zimbardo* pszichológus professzor nagy hatású elmélete az időhöz való viszonyunkról **új megvilágításba helyezi az időmenedzsment kérdését. Megtudhatjuk tőle:**

- Melyek a **fő időperspektíváink**,
- és azok hogyan befolyásolják sikereinket, sikertelenségeinket, karrierünket és az életünket, hogy még csak tudatában sem vagyunk e ténynek.
- A kétféle idő gondolatát, **az aktív és a passzív időről.**
- **Milyen viszonyban áll a Pareto elv és az eredményes időgazdálkodás?**
- Szó **lesz Best Practice** módszerekről,
- Arról, hogy **ösztönösen és szubjektív módon** bánunk az idővel,
...ami tanult attitűd, így **változtatható** is.

A téma komoly, de érdekes, könnyed és szórakoztató is!

- A közép-afrikai Ghána futball csapata története során először, hogyan jutott ki 2006-ban a **világbajnokságra, sőt, a legjobb tizenhatba, és ez hogyan függ össze** az időhöz való viszonyunkkal?
- Megismerkedünk többek között, a **Nyúlj a legnagyobb címlet után! és az Óh, miss, azt nem, nem! elnevezésű igen fontos technikáikkal**
- Honnan ered a gondolat, hogy az **idő pénz?** Mi minden következik ebből? Vajon, milyen más definíciónk lehetne az időre és annak milyen hatása lenne az időhöz való egészségesebb viszonyunkra?
- Mit tanulhatunk az élsportolóktól és a rock sztároktól? Két magas státuszú hivatás – sportolók és művészek - sokszor teljesítenek nagyszerűen, **mégis sokkal kevésbé érinti őket az időhiány és az idő-nyomás jelensége. Hogyan csinálják? Hogyan vihető át mindez az üzleti szférában dolgozókra?**

Végül megtervezzük a 2019- es évet. Az elmondottakat azonnal átfordítjuk a gyakorlatba, azonnali cselekvésbe és megvalósításba: Egy hivatásbeli,- és személyes sikerekben bővelkedő 2019- es év megtervezésébe.

A témába vágó fontos kérdéseket is megválaszoljuk

- Milyen a **személyes időperspektívánk** és mi következik ebből a munkánkra nézve?
- Hogyan szabadulhatunk ki a minket szorongató idő hatalma alól?
- Mi az a **két paradoxon**, amit minden vezetőnek ismernie kell, mert alapvető befolyással bírnak időgazdálkodására.
- Hogy szabadulhatunk meg káros berögződésektől és szabadulhatunk meg a múlt visszahúzó erőitől?
- Hogyan valósíthatjuk meg jó hatékonysággal **aktuális és jövőbeli céljainkat?**

Az organikus menedzsment iskola inspiráló módon válaszolja meg a következőket:

- **Hogyan lett egyszer csak kevés az idő?**

- Felgyorsult-e valóban az idő?
- És ha igen, mikor? Hogyan és miért?
- Vagy valami másról is szó van?
- Mi az időgyilkos 3M szabály?
- Mi az esszenciális időgazdálkodás valójában?
- Mi ennek az idő szervezési szisztémának a három oszlopa?
- Miben áll a gazdasági szféra és benne a munkahelyeink aktív ritmustalansága?
- Hogyan hat ez az életminőségünkre?
- Melyik az a 8 legfontosabb készség (skill), melyek elengedhetetlenül szükségesek az időnk feletti hatalom visszavételéhez?

Kiknek ajánljuk a két napos programot?

- Közép,- és felsővezetőknek, akik permanens időszorításban élnek,
- akik úgy szeretnének hatékonyak, és még hatékonyabbak lenni, hogy nagyobb nyugalomban és kevesebb feszültségben van részük.
- Azoknak, akik hisznek a tudás (fontos és releváns új információ) és a nagyobb tudatosság pozitív változásokat generáló erejében.
- Azoknak a vezetőknek, akik bár képzettek és tájékozottak az időmenedzsment témájában, nem teljesen elégedettek az eredménnyel.
- Vezetőknek, akik eddig szerencsésen elkerülték a találkozást az időmenedzsment képzésekkel, és nyitottak arra, hogy a lényegénél/gyökerénél ragadják,- és oldják meg a problémájukat.

Mit várhat a képzéstől?

- **Megismeri és kézhez is kapja, a speciálisan Önre jellemző személyes időperspektíva profilját,** aminek segítségével élvezetekben gazdagabb és elégedettebb jelent, elért célokban gazdagabb jövőt biztosíthat saját maga és közvetlen környezete számára.
- Tudatában lesz annak, hogyan menedzselhet magának időt mindazon dologra, amit igazán kívánatosnak és fontosnak tart a hivatásában és az életében.
- **Kiszabadíthatja magát a permanens időhiány- érzés tartós stresszt okozó szorításából,** mely által jelentősen javíthatja életminőségét és általános közérzetét.

Itt az idő! Most.

Az idő más-más lépést jár más-más személyekkel. Az idézet így folytatódik: Akár meg is mondhatom, kivel andalog az idő, kivel/üget az idő, kivel vágtat az idő, és végre, kivel áll egy/helyen. Éppen most (le) pergő (élet) időnknel kevés életbevágóan fontosabb és gyakorlatiasabb témánk van akár a munkahelyen, akár a magánéletünkben.

Hogyan szeretné?

Önnel milyen lépést járjon az idő? Hogyan kerülhet a gyepelő valóságosan az Ön kezébe? Hitünk szerint csakis több valódi, releváns tudással és nagyobb tudatossággal. Ezek megszerzésére invitáljuk! Tartson velünk! **MOST.**

Héjja Csaba, tréner, facilitátor (folyamatsegítő szakember)

Döntően közép- és felsővezetőkkel dolgozik együttműködést,- és külső, belső kommunikációt fejlesztő programokban, szervezeti hatékonyság növelés és szervezeti kultúraváltás, belső konfliktusok transzformálása témákban. Coachként felső, - és középső vezetőket, teameket támogat integrált, megoldás, - és cselekvésorientált coaching folyamatokban. Tagja a cselekvésorientált csoport coaching irányzatot - Watson Coaching - alkalmazó coachok szakmai közösségnek.





ESSZENCIÁLIS IDŐMENEDZSMENT

& PROFESSZIONÁLIS ÉVTERVEZÉS

készségfejlesztő tréning

„Az idő más-más lépést jár
más-más személyekkel.”

2019. Február 20-21.

Budapest



JELENTKEZÉSI LAP

1. RÉSZTVEŐ:

Vezetéknév _____ Keresztnév _____
 Beosztás _____
 Osztály _____
 Végzettség _____
 Telefon _____
 Fax¹ _____
 Mobiltelefon¹ _____
 E-mail¹ _____
 Aláírás² _____

A rendezvényen való részvételt engedélyező/elrendelő személy:

Vezetéknév _____ Keresztnév _____
 Beosztás _____
 Osztály _____

Adminisztratív kapcsolattartó

Vezetéknév _____ Keresztnév _____
 Beosztás _____
 Osztály _____

Helyettesítő személy³

Vezetéknév _____ Keresztnév _____
 Beosztás _____
 Osztály _____

Aláírás²

2. RÉSZTVEŐ:

Vezetéknév _____ Keresztnév _____
 Beosztás _____
 Osztály _____
 Végzettség _____
 Telefon _____
 Fax¹ _____
 Mobiltelefon¹ _____
 E-mail¹ _____
 Aláírás² _____

-10%

SZÁMLÁZÁSI CÍM:

Cégnév _____
 Irányítószám _____ Helység _____
 Utca/Postafiók _____

¹ E-mail címének, fax- és mobilszámának megadásával hozzájárul ahhoz, hogy az IIR további rendezvényeiről e csatornákon is kapjon tájékoztatást.
² A képzésre/rendezvényre regisztráló személy aláírásával igazolja, hogy a képzésen/rendezvényen személyesen vesz részt.
³ Az Ön helyettese, amennyiben Ön nem tud részt venni a rendezvényen.

Csoportos kedvezményért
kérje egyedi ajánlatunkat!

Részvételi díjak	2019. január 04-ig		2019. január 05-től
	Ár	Megtakarítás	Ár
<input type="checkbox"/> ESSZENCIÁLIS IDŐMENEDZSMENT 2019. FEBRUÁR 20-21., BUDAPEST	179.000 Ft	30.000 Ft	209.000 Ft

Áraink nem tartalmazzák az áfát ■ A feltüntetett megtakarítások a több napos rendezvények határidős kedvezményét, valamint a regisztrált napok számától függő kedvezmény nettó összegét tartalmazzák ■ A részvételi díj tartalmazza a dokumentációt, ebéd, kávé és üdítő költségeit. ■ A rendezvényen kép- és hangfelvétel készülhet.

FIZETÉS, VISSZALÉPÉS

Jelentkezéssel elfogadják a jelentkezési és visszaléptési feltételeket. Jelentkezésének beérkezése után visszaigazolást és számlát kapunk. Kérjük az összeget szíveskedjen a rendezvény előtt átutalni és a számlázatot, valamint a résztvevő nevét a befizetési csekkben feltüntetni. A rendezvényre való bejutás csak akkor garantált, ha befizetése cégünkben 3 munkanappal a rendezvény előtt beérkezett. Ha átutalása a rendezvény kezdete előtt 2 héten belül történik, kérjük azt a rendezvény napján a regisztrációs és pénzes utalvány feladókönyvével igazolni. Fizetési késedelem esetén a résztvevő minden felzárkózási- és inkasszódíj megfizetésére kötelezett. Esetleges program- és helyszínelváltás jogát fenntartjuk. Visszaléptés: Csak irásban lehetséges. A részvétel visszamondása esetén 20.000 Ft+ÁFA/jelentkező, a rendezvényt megelőző 2 héten belül lemondás esetén 40.000 Ft+ÁFA/jelentkező adminisztrációs költséget számolunk fel. A rendezvényt megelőző 2 munkanapon belül lemondás esetén a résztvevő a teljes részvételi díjat köteles megfizetni. A bejelentett résztvevő részvételének módosítása meghatározott feltételek mellett lehetséges.

VAN MÉG KÉRDÉSE?

Ügyfélszolgálat: Komp Szabina 06-1/459-7300
 Koncepció: Lukácsi Ágnes 06-70/703-54-65