



IIR

Rengeteg kiaknázható tartalék van mindannyiunk munkavégzésében.

Kétszámjegyű – és nem egyessel kezdődő – százalékértékkel növelhető az Ön személyes munkateljesítménye is!

TRÉNING

# Határidőre kész

## IDŐMENEDZSMENT

SOK FELADAT TELJESÍTÉSE JÓL ÉS PONTOSAN

2022 | 12 | 8-9 |

**ONLINE**  
ÉS  
**JELENLÉTI**  
*részvételi lehetőség is rendelkezésre áll*

## Mit várhat a tréningtől?

- + Személyes munkateljesítményének növekedését
- + Átgondoltabb, tudatosabb, – tehát eredményesebb munkavégzést
- + Tucatnyi gyakorlati eszközt, módszereket, technikákat, hogy a legerősebben teljesítők szűk körének megbecsült és irigyelt tagja legyen
- + Személyes szervezési,- és hatékonyságnövelő know-how-kat
- + Kiegyensúlyozott és kevesebb feszültséggel járó, sokkal jobb teljesítményt

A tréningprogram szakembere:  
**Héjja Csaba** | tréner | facilitátor

Minden cég és mindegyik vezető őt keresi, őt kutatja, őt, csak őt akarja! A keményen terhelhető, nagy munkabírású, 100%-ig megbízható kollégát és vezetőt. Azt az embert, aki halál biztosan, óramű pontossággal szállítja a fontos eredményeket. Határidőre, kiváló minőségben! Nekik készítettük ezt a tréninget. A cégek jövőő hőseinek, a szakma élő legendáinak! Tudják mindazt, amit csak nagyon kevesen tudnak!

1. Hogyan juthatnak el személyes munkateljesítmény maximalizálásuk gyökeréhez?
2. Miért nem hozzák meg a vágyott eredményt az időmenedzsment tréningek?
3. Mi az néhány titkos összetevő, ami igazi áttörést hoz egy elfoglalt szakember számára?

### Ki gondolna erre?

Harminc éves időtávot átfogó, reprezentatív nemzetközi felmérés szerint a megkérdezettek legnagyobb hányadának (40%) az életében a legfontosabb feszültségforrás az időhiány. Az idő szorítását többen jelölték meg személyes problémájuknak, mint az anyagi vagy a szexuális problémákat.

Magyarországon sincs ez másképp. Rengetegen érzik úgy, hogy...

- Sosem jutnak a tennivalóik végére. Az elvégzendő feladatok mennyisége sokak számára az egyik legkomolyabb stressz forrás.
- Szinte mindig lemaradásban érzik magukat. Határidők jeges szorításában töltik napjaikat.
- Szuper lenne kevesebb feszültséggel és idegességgel jó színvonalon megvalósítani feladataikat.

### Kiknek lesz a leghasznosabb ez a program?

- Azoknak az ambiciózus munkatársaknak, vezetőknek, akik kivételes teljesítőképességük és nagy munkabírásuk által szeretnék kitűnni a tömegből,
- Ez által szeretnék kulcsemberei lenni bármely projektnek, szervezetnek,
- E miatt szeretnék gyorsabban előbbre lépni a karrierjükben.
- Azoknak, akinek rendszeresen több az elvégzésre váró feladata, mint a rendelkezésre álló ideje.
- Azoknak, akiknek extra megterhelést okoz a folyamatban lévő munkafeladatok tömege.
- Vezetőknek és munkatársaiknak, akik a gyökerénél akarják megragadni feladat-menedzsment kihívásaikat.
- Olyan maximalista gyanús szakembereknek, akiknek belső igényük és személyes vágyuk saját teljesítmény- hatékonyságuk növelése.

### A határ a csillagos ég?

Igen, jócskán van tere a fejlődésnek! Közismertek az alábbi adatok, bár legszívesebben nem is gondolunk rájuk. Arra, hogy majd minden szinten többnyire alulteljesítünk mindannyian, - gazdálkodó szervezetként is, egyénileg is.

- Egyénileg: Egy megvilágító erejű adat: Idevágó kutatás szerint a fehérgalléros munkavállalók munkaidejük 28%-t kizárólag e-mailjeik feldolgozásával töltik.
- Vállalati szinten: Magyarországon egy multinacionális vállalat egy foglalkoztatottra jutó hozzáadott értéke több mint hatszorosa egy mikro vállalkozásénak (51,6 M Ft, 8M Ft), duplája egy KKV-nak (51,6 M Ft, 24 M Ft)
- Országként: A Nyugat- Európai, hazánkhoz hasonló méretű országok egy főre jutó termelékenysége 2017-es adatok szerint háromszorosa, négyszerese, ötszöröse Magyarországnak.

### Mi következik mindebből?

1. Rengeteg kiaknázható tartalék van mindannyiunk munkavégzésében.
2. Kétszámjegyű – és nem egyessel kezdődő – százalékkénttel növelhető az Ön személyes munkateljesítménye is!

### Tartalom, No.1.

Csak az egészen nyilvánvaló hátráltatók kiiktatásával elérhető a kívánt mértékű teljesítmény-többlet!

- Web, Facebook, E-mail, – hogyan használhatnánk ezeket hatékonyabban?
- Érint-e minket is az információ túlfogyasztás? Kell-e védekeznünk ez ellen?
- E-mail fiókunkat használva mit tanulhatunk egy szürke egértől? – avagy a véletlenszerű megerősítés jelensége.
- Figyelem-maradvány, másnapossági effektus, optimális kiszállási pont.
- Bizonytalanságból fakadó munka – ki hallott már ilyet?
- Hogyan csökkentjük a reagáló munkamenet mennyiségét?
- Hogyan védekezhetünk a figyelem elvonás jelenségével szemben?
- Mit kell feltétlenül tudnunk önszabotáló impulzusainkról?
- Mi köze az élet élvezetének a munkateljesítés alacsonyabb szintjéhez?

### Tartalom, No.2.

„Praktikus, gyakorlati eszközöket és módszereket szeretnék kapni a tréningtől!”

Fenti választ adja a tréning résztvevők jelentős százaléka arra a kérdésre, hogy mivel lenne elégedett a program végén. Gyakorlati eszközökkel és módszerekkel.

A személyes munkahatékonyság növelése, sok-sok módszer egyénileg összeállított keverékéből ad ki egy személyre szabott jól működő rendszert.

Az alábbi eszközöket, technikákat tanuljuk meg a két nap során:

- A napi fókuszblokkolás technikája
- A korai sepregetés stressz űző ereje
- Hogyan teremtünk legfontosabb feladataink elvégzésére fordítható érinthetetlen idő periódusokat?
- Miképpen tudjuk kordában tartani el-elkalandozó figyelmünket?
- Egy külső elme használatának behozhatatlan előnyei
- A két perces szabály – Alkalmazása csökkenteni fogja a feladatok mennyiségét!
- A szamurájok 3” szabálya
- 15” gondolkodás – ami aránytalanul támogatja az előrejutásunkat
- Hogyan skalpolhatjuk meg tennivalóink hatalmasra nőtt vízfejét?
- Mi a biztos előrehaladás legszemtelenebb, apró titka?

### Tartalom, No.3.

A tudomány jelenlegi állása szerint...

Két, 21. századi tudományos koncepció segíti a résztvevőket abban, hogy egy magasabb nézőpontból, mélyebb összefüggéseket felfedezve, két új paradigma segítségével találjanak megnyugtató és tartós megoldásra a feladat-szervezés területén. A pszichológiai (vagy szubjektív) idő tudománya és az organikus menedzsment iskola válaszai szilárd elméleti alapokat teremtenek a feladat menedzsment módszerei és technikai számára.

- Melyek a fő időperspektíváink?
- Személyes időperspektíva mintánk hogyan befolyásolja teljesítőképességünk aktuális szintjét úgy, hogy még csak tudatában sem vagyunk e ténynek.
- A kétféle idő gondolata, az aktív és a passzív időről.
- Mit tanulhatunk az élsportolóktól és a rock sztároktól? 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?
- Mi az a két paradoxon, amit minden vezetőnek ismernie kell, mert alapvető befolyással bírnak a munkateljesítményre?
- Mi az időgyilkos 3M szabály?
- Miről szól munkahelyeink aktív ritmustalansága?



## Milyen eredményeket várhat Ön és az ön Vezetője ettől a képzéstől?

- A. Személyes munkateljesítményének növekedését.
- B. Átgondoltabb, tudatosabb, – tehát eredményesebb munkavégzést.
- C. Tucatnyi gyakorlati eszközt, módszereket, technikákat, hogy a legerősebben teljesítők szűk körének megbecsült és irigyelt tagja legyen
- D. Személyes szervezési,- és hatékonyságnövelő know-how-kat
- E. Munkabére / személyes hozzáadott értéke arányszámának drasztikus javulását
- F. Élő példája, cégen belüli kovásza lehet annak, hogyan lehet kiegyensúlyozottan és kevesebb feszültséggel, sokkal jobb teljesítményt nyújtani.

## Ön is, munkahelyi vezetője is nagyon elégedett lesz, amikor mindezeket hazaviszi a képzésről

- 1. Egyszerűen alkalmazható eszközöket kap ahhoz, hogy azzal teljen az ideje, amiről azt gondolja, hogy telnie kell.
- 2. Kiszabadítja magát a folyamatos időhiány-érzés szorításából.
- 3. Időre, pontosan és jól elvégzi mindazt, amit el kell végeznie.



### A tréningprogram szakembere:

Héjja Csaba | tréner | facilitátor (folyamatsegítő szakember)

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

# Határidőre kész

IDŐMENEDZSMENT  
SOK FELADAT TELJESÍTÉSE JÓL ÉS PONTOSAN

2022 | 12 | 8-9 |



IIR

[www.iir-hungary.hu](http://www.iir-hungary.hu) +36 70 419 8627 [training@iir-hungary.hu](mailto:training@iir-hungary.hu)

## 1. RÉSZTVEVŐ:

Vezetéknév \_\_\_\_\_ Keresztnev \_\_\_\_\_  
Beosztás \_\_\_\_\_  
Osztály \_\_\_\_\_  
Végzettség \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
Fax<sup>1</sup> \_\_\_\_\_  
Mobiltelefon<sup>1</sup> \_\_\_\_\_  
E-mail<sup>1</sup> \_\_\_\_\_  
Aláírás<sup>2</sup> \_\_\_\_\_

## A rendezvényen való részvételt engedélyező/elrendelő személy:

Vezetéknév \_\_\_\_\_ Keresztnev \_\_\_\_\_  
Beosztás \_\_\_\_\_  
Osztály \_\_\_\_\_

## Adminisztratív kapcsolattartó:

Vezetéknév \_\_\_\_\_ Keresztnev \_\_\_\_\_  
Beosztás \_\_\_\_\_  
Osztály \_\_\_\_\_

## Helyettesítő személy<sup>3</sup>

Vezetéknév \_\_\_\_\_ Keresztnev \_\_\_\_\_  
Beosztás \_\_\_\_\_  
Osztály \_\_\_\_\_  
Aláírás<sup>2</sup> \_\_\_\_\_

## 2. RÉSZTVEVŐ:

Vezetéknév \_\_\_\_\_ Keresztnev \_\_\_\_\_  
Beosztás \_\_\_\_\_  
Osztály \_\_\_\_\_  
Végzettség \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
Fax<sup>1</sup> \_\_\_\_\_  
Mobiltelefon<sup>1</sup> \_\_\_\_\_  
E-mail<sup>1</sup> \_\_\_\_\_  
Aláírás<sup>2</sup> \_\_\_\_\_

-10%

## SZÁMLÁZÁSI CÍM:

Cégnév \_\_\_\_\_  
Irányítószám \_\_\_\_\_ Helység \_\_\_\_\_  
Utca/Postafiók \_\_\_\_\_

<sup>1</sup> E-mail címének, fax- és mobilszámának megadásával hozzájárul ahhoz, hogy az IIR további rendezvényeiről e csatornákon is kapjon tájékoztatást.

<sup>2</sup> A képzés/rendezvényre regisztráló személy aláírásával igazolja, hogy a képzésen/rendezvényen személyesen vesz részt.

<sup>3</sup> Az Ön helyettese, amennyiben Ön nem tud részt venni a rendezvényen.

Csoportos kedvezményért  
kérje egyedi ajánlatunkat!

06-70/419-8627 • [MARKETING@IIR-HUNGARY.HU](mailto:MARKETING@IIR-HUNGARY.HU)

Részvételi díjak	ÁR	
	2022. október 21-ig	2022. október 22-től
<input type="checkbox"/> <b>HATÁRIDŐRE KÉSZ TRÉNING:</b> 2022. DECEMBER 8-9...	219.000 Ft	249.000 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 rendezvényen kép- és hangfelvétel készíthető.

## FIZETÉS, VISSZALÉPÉS

Jelentkezéssel elfogadja a jelentkezési és visszalépési feltételeket. Jelentkezésének beérkezése után vizsgálatazt és számlát kap tőlünk. Kérjük az összeget szíveskedjen a rendezvény előtt átutalni és a számlaszámot, valamint a résztvevő nevét a befizetési csekkben feltüntetni. A rendezvényre való bejutás csak akkor garantált, ha befizetése cégünk-höz 3 munkanappal a rendezvény előtt beérkezett. Ha átutalása a rendezvény kezdete előtt 2 héten belül történik, kérjük azt a rendezvény napján a regisztráláskor a pénzes utalvány feladóvevényével igazolni. Fizetési késedelem esetén a résztvevő minden felszámítási- és inkasszódíj megtérítésére kötelezett. Esetleges program- és helyszínváltoztatás jogját fenntartjuk. Visszalépés: Csak írásban lehetséges. A részvétel visszamondása esetén 20% jelentkező, a rendezvényt megelőző 2 hónapon belüli lemondás esetén 40%/jelentkező adminisztrációs költséget számolunk fel. A rendezvényt megelőző 2 munkanapon belüli lemondás esetén a résztvevő a teljes részvételi díjat köteles megfizetni. A bejelentett résztvevő részvételének módosítása meghatározott feltételek mellett lehetséges. A szakképzési hozzájárulás terhére elszámolható összegek módosultak. Ügyfélszolgálatunk (06-70/419-8627) örömmel ad bővebb tájékoztatást, illetve a honlapunkon is tájékozódhat.

## VAN MÉG KÉRDÉSE?

Ügyfélkapcsolat: Novák Árpád 06-70/312-5710  
Koncepció: Lukácsi Ágnes 06-70/703-5465

JELENTKEZÉSI LAP