



IIR

Rengeteg kiaknázható tartalék van mindannyiunk munkavégzésében.

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

# Határidőre kész

## IDŐMENEDZSMENT

SOK FELADAT TELJESÍTÉSE JÓL ÉS PONTOSAN

2019 | 12 | 3-4 | Budapest

## 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 jövő 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 **szeretnének kitűnni a tömegből**,
- Ez által **szeretnének kulcsemberei lenni bármely projektnek**, szervezetnek,
- E miatt szeretnének **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 eggyessel kezdődő – százaléktérkével 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 teremtsünk 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 feladatszervezés területén. A pszichológiai (vagy szubjektív) idő tudománya és az organikus menedzsment iskola** válaszai szilárd elméleti alapokat teremtenek a feladat menedzsment módszerei és technikái 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 közép vállalatokkal dolgozik együttműködést,- és külső, belső kommunikációt fejlesztő programokban, szervezeti hatékonyság növelés és szervezeti kultúraváltás, belső konfliktusok transzformálása témákban. Coachként felső, - és középvezetőket, teameket 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

2019 | 12 | 3-4 | Budapest



IIR

[www.iir-hungary.hu](http://www.iir-hungary.hu)
[+36 1 459 7300](tel:+3614597300)
[training@iir-hungary.hu](mailto:training@iir-hungary.hu)

TN9013

## 1. RÉSZTVEVŐ:

Vezetéknév \_\_\_\_\_ Keresztnév \_\_\_\_\_  
 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 \_\_\_\_\_ Keresztnév \_\_\_\_\_  
 Beosztás \_\_\_\_\_  
 Osztály \_\_\_\_\_

## Adminisztratív kapcsolattartó:

Vezetéknév \_\_\_\_\_ Keresztnév \_\_\_\_\_  
 Beosztás \_\_\_\_\_  
 Osztály \_\_\_\_\_

## Helyettesítő személy<sup>3</sup>

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

## 2. RÉSZTVEVŐ:

Vezetéknév \_\_\_\_\_ Keresztnév \_\_\_\_\_  
 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!

06-1/459-7334 • MARKETING@IIR-HUNGARY.HU

Részvételi díjak	2019. OKTÓBER 18-IG		2019. OKTÓBER 19-TŐL
	Ár	Megtakarítás	Ár
<input type="checkbox"/> HATÁRIDŐRE KÉSZ : 2019. DECEMBER 3-4, 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 dokumentáció, ebéd, kávé és üdítő költségeit. ■ A rendezvényen kép- és hangfelvétel készülhet.

## FIZETÉS, VISSZALÉPÉS

Jelentkezésével elfogadja a jelentkezési és visszalépi 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 feladoványával 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 20.000 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 belüli lemondás esetén a résztvevő a teljes részvételi díjat köteles megtéríteni. A bejelentett résztvevő részvételének módosítása meghatározott feltételek mellett lehetséges. A szakképzési hozzájárulás terhére elszámolható összegek módosultak. Ügyfélszolgálatunk (06-1/459-7300) örömmel ad bővebb tájékoztatást, illetve a honlapunkon is tájékozódhat.

## VAN MÉG KÉRDÉSE?

Ügyfélszolgálat: Komp Szabina 06-1/459-7300  
 Koncepció: Lukácsi Ágnes 06-70/703-5465

JELENTKEZÉSI LAP