

Zapanować nad czasem

Daj mi jeden dzień, a pokażę Ci, jak zrobić to, co inni robią podczas całego miesiąca, w trzy tygodnie ...
Jarosław Siergiejewicz

To szkolenie to znacznie więcej niż nauka zarządzania sobą w czasie...

Żyjąc we współczesnym, dynamicznym świecie nie łatwo jest mieć czas na wszystko, co tylko się chce. Otoczenie żąda od nas, abysmy wykonywali wszystko w pośpiechu, ciągłym biegu i na określony termin. Bardzo łatwo możemy popaść we frustrację, stres, dezorientację i gniew. Czasem staramy się tylko przetrwać w tym świecie, odliczając godziny do weekendu (o ile go mamy) lub urlopu.

Szkolenie **Zapanować nad czasem** da Ci wyjątkowe narzędzia i umiejętności, które pozwolą Ci zapanować nad czasem oraz swoim całym życiem.

Jeśli zainwestujesz czas, przychodząc na to szkolenie, gwarantuję Ci, że zyskasz go znacznie więcej. **Zapanować na czasem** to nie jest standardowe szkolenie „zarządzania czasem”, to nie jest kurs nauki wyznaczania celów i priorytetów! To trening całkowicie inny niż wszystkie. To szkolenie dostarczy Ci narzędzi skutecznego zapanowania nad czasem. Pokaże Ci jak być ponad „tym wszystkim”, jak efektywnie żyć, wykorzystując potęgę czasu.



Program szkolenia

Aby zapanować i kontrolować czas niezbędne są narzędzia, jakie poznasz na szkoleniu. Są to m.in.:

- Techniki zmiany postrzegania czasu
- Sposoby kontroli i identyfikacji czasu
- Techniki kierowania poczuciem czasu swoim oraz innych ludzi (wg Richarda Bandlera)
- Sposoby wpływania na czynniki zewnętrzne, które zakłócają panowanie nad czasem
- Rola i znaczenie fizjologii w „zarządzaniu czasem”
- Techniki kierowania poczuciem czasem ludzi, z którymi współpracujemy
- Techniki produktywności
- Skuteczne i błyskawiczne komunikowanie się z ludźmi

Dowiesz się także, jak dzięki prostym technikom, pokonać dwa największe problemy dzisiejszych zapracowanych ludzi:

- 1) **Koniec ze spóźnianiem się** - jak oduczyć siebie lub innych notorycznego spóźniania się.
- 2) Nie odkładaj już spraw na później - **pokonaj odwlekanie!**

Czas istnieje tylko w Twoim umyśle

Podczas szkolenia doświadczysz także autorskich technik zmiany indywidualnego odczuwania czasu. Przekonasz się jak umysł wpływa na efektywność i sprawność wykonywanych czynności.

Poza tym dowiesz się jak **emocje** pomagają lub intensywnie utrudniają wykonywanie zadań określonych w czasie, jak nasze nastawienie i aspekt psychologiczny oddziałuje na sprawność działania.

Dzisiaj nieustannie trafiają do nas tysiące informacji z zewnątrz, nasz umysł tworzy codziennie około 60 tysięcy myśli. Jak to wpływa na naszą efektywność działania i wykonywania zadań na czas? Wszystko zależy od naszej **koncentracji**, która może być naszym najlepszym pomocnikiem. Poznasz techniki poprawienia efektywności około 20% tylko przez wyćwiczenie koncentracji.

Dodatkowo:

- Poznasz wzorce spowalniania czasu
- Doświadczysz werbalnych i niewerbalnych sygnałów wpływających na poczucie czasu
- Poznasz zasady efektywnej pracy (zaczerpnięte z różnych teorii managementu)

UWAGA!

Aby Twoje korzyści z udziału w treningu były jeszcze większe, przed szkoleniem otrzymasz dodatkowo ponadgodzinne nagranie audio, dzięki temu poznasz wstępne informacje nt. zarządzania sobą w czasie przed treningiem na żywo.

Do miłego zobaczenia,



Jarosław Siergiejewicz

**Najbliższe szkolenie już
5 maja 2009**

**Zapisz się już dzisiaj, a zaoszczędzisz:
www.temporaszkolenia.pl**