

## Program szkolenia:

# Skazani na multitasking? Zarządzanie sobą w czasie przy prowadzeniu projektów - narzędziownik efektywnego PM'a

### Informacje:

<b>Nazwa:</b>	<b>Skazani na multitasking? Zarządzanie sobą w czasie przy prowadzeniu projektów - narzędziownik efektywnego PM'a</b>
<b>Kod:</b>	<b>pm-self</b>
<b>Kategoria:</b>	Strefa PM
<b>Odbiorcy:</b>	kierownicy projektów, liderzy techniczni, Product Owners, management, Scrum Masters, liderzy zespołów
<b>Czas trwania:</b>	2 x 6 h online, 2 x 8 h stacjonarnie dni
<b>Forma:</b>	warsztaty

Efektywne prowadzenie projektu nie polega na szybszej pracy ale na mądrym zarządzaniu swoją pracą.

- Wciąż brakuje Ci czasu na najważniejsze sprawy?
- Czy wiesz jakie osoby mają tendencję do prokrastynacji i dlaczego jesteś jedną z nich?
- Jak działać, kiedy masz tyle do zrobienia, że nie wiesz od czego zacząć?
- Czy znasz swoich "ukrytych złodziei czasu"?
- Co o Twojej organizacji pracy mówią psycholodzy?
- Jak wykorzystać złe nawyki do efektywnej pracy?
- Czy wiesz, jak Twoje przekonania układają Ci kalendarz?
- Czy wiesz czym jest dyscyplina przyjemności i jak wpływa na Twoją pracę?

Prowadzenie kilku projektów jednocześnie, tysiące maili, telefonów, komunikatorów i w tym samym czasie oczekiwanie jakościowej pracy nad harmonogramem, budżetem itd. Starasz się być najlepszym multitaskerem i coraz sprawniej żonglować taskami?

Marzysz o tym, aby doba trwała 36 godzin? Nie masz czasu zjeść spokojnie lunchu, a jednocześnie przez liczbę zadań, jakość ich realizacji pozostawia wiele do życzenia?

A może, żeby sprostać wszystkiemu zostajesz po godzinach lub pędzisz do domowych obowiązków tylko po to, by wieczorem znów usiąść do pracy i nadrobić to, czego nie skończyłeś wcześniej?

Podczas szkolenia poznasz podstawowe techniki i narzędzia pozwalające na wysokiej jakości pracę przy jednoczesnym ograniczeniu czasu spędzanego nad zadaniami.

## Szczegółowy program:

**1. Zarządzanie czasem a zarządzanie sobą w czasie**

**2. Działanie mózgu a efektywność pracy - co mówi psychologia i neurologia?**

**3. 8 wrogów samodyscypliny**

**4. Multitasking - fakty i mity**

**5. Deep work i shallow work w pracy PM'a**

**6. Ile pracy w pracy - czyli jak skrócić tydzień pracy**

**7. Jawni i ukryci "złodzieje czasu"**

**8. Nawyki - praca ze złymi nawykami, budowanie dobrych nawyków, budowanie nawyków kluczowych**

**9. Praca z przekonaniem wpływającym na efektywność osobistą**

**10. DNA motywacji - jakie są jej rodzaje, jak działa, jak z nią pracować**

**11. Osobisty toolkit, czyli 15 najlepszych technik i narzędzi wspierających zarządzanie sobą w czasie**