BOTTEGA IT minds

Program szkolenia:

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

Informacje:

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

BOTTEGA IT minds

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. Multitaksing - 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 przekonaniami wpływającymi 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