



LAIKA PLĀNOŠANA SISTĒMA. PRIORITIZĀCIJA. MOTIVĀCIJA.

Ar treneri Reini Druvieti

Daudzi ir saskārušies ar situāciju, kad ir daudz darba un maz laika un, cenšoties darīt visu, vakarā konstatējam, ka izdarīts ir maz. **Motivācijas trūkums, prokrastinācija,** tāpat kā **perfekcionisms** un **mikromenedžments** ir izaicinājums daudziem. Kursā apgūsiet darba un brīvā laika pārvaldības prasmes, kas ļaus **palielināt produktivitāti profesionālajā un personīgajā dzīvē**. Kopā veidosim darba un privātās dzīves laika pārvaldības sistēmu, kas ļauj **atrast brīvo laiku, sasniegt lielākus mērķus**.

Kursa norise:

6. martā | Rīgā

9.00 – 17.00 (Klātienē)

Dalības maksa: 275 EUR + PVN

Mērķauditorija

- Jebkurš profesionālis, vadītājs, uzņēmējs, kurš vēlas uzlabot savas laika plānošanas prasmes, paaugstināt produktivitāti lielāku mērķu sasniegšanai un uzlabot dzīves līdzsvaru.

IEGUVUMI DALĪBNIEKIEM

- Izpratne par efektīvas laika plānošanas, motivācijas un pašdisciplīnas lomu produktivitātes celšanā.
- Prasme plānot dienu, nedēļu un veidot ilgtermiņa plānus, lai iegūtu brīvo laiku un samazinātu stresu.
- Spēja noteikt mērķus, uzdevumus un plānot laiku stratēģiski.
- Efektīvākas fokusēšanās, prioritizēšanas un lēmumu pieņemšanas prasmes.
- Praktiski izmēģinātas ikdienā pielietojamās efektīva laika plānošanas metodes, kas ceļ produktivitāti un motivē, palīdz veidot līdzsvaru dzīvē.

BIZNESA TRENERIS REINIS DRUVIETIS



Iedvesmojošs līderis, vadītājs, producers un radoša personība ar ilggadēju vadības pieredzi, īstenojot nacionāla un starptautiska mēroga projektus kultūras, IT un radošo industriju jomās. Pieredzējis pasākumu un preses konferenču vadītājs, moderators, radošu komandu saliedēšanas pasākumu vadītājs. Kā biznesa un personiskās izaugsmes treneris specializējies vadības un darbinieku produktivitātes, laika menedžmenta, digitālā mārketinga un organizācijas komunikācijas mentoringā.

Izglītība: MBA grāds uzņēmējdarbības vadībā, International Couch Federation sertifikāts, International College of Business trainers sertifikāts, Train The

Trainer sertifikāts.

[Vairāk info par treneri](#)



67 24 05 62



kic@kic.lv



www.kic.lv



Brīvības 40 - 10

PROGRAMMA

Laika pārvaldība atbilstoši savām izvēlēm un iespējām:

- Kalendārs un uzdevumi.
- Projekti, atbildības, mērķi.
- Vīzija, pamatmērķis un principi.
- Kontroles cikls: fiksēšana, sistematizēšana, organizēšana, pārskatīšana, iesaistīšanās.

Darba vides organizēšana, laika plānošana:

- Uzticama sistēma.
- Uzdevumu pārvaldīšanas rīki: Notes, Teamwork, Asana u.c.
- Darīt, nedarīt, atlikt, deleģēt.
- Kā sasniegt mērķi?

Prioritizācija:

- Pareto princips.
- Eizenhauera matrica.
- Pomodoro un citas tehnikas, fokusēšanās nozīme.
- 2 minūšu likums, Parkinsona likums, "Just Decide Now" tehnika.
- Kas ir mans brīvais laiks?

Motivācija:

- Kā motivēt sevi un turpināt darbu līdz sasniegtam rezultātam?
- Kādi ir galvenie prokrastinācijas iemesli? Kā to novērst?
- Paradumu spēks, apzinātās kompetences modelis.
- Līdzsvars dzīvē, "flow" modelis.
- Atgriezeniskā saite par mācību ieguvumiem un turpmākajiem mērķiem.

Vairāk informācijas



DALĪBNIEKU ATSAUKSMES:

- Izcili!!! Ļoti daudz ieguvumu priekš manis!
- Treneris ļoti labs profesionālis, iesaistīja mūsu dažāda rakstura diskusijās, mācības noritēja atrisīti. Ieguvu jaunas zināšanas.
- "Žetons" trenerim par lekcijas darba organizēšanu, disciplīnu un kārtību.
- Sarežģītas lietas, izrādās, ir vienkāršas!
- Daudz praktisku vingrinājumu, ļoti laba teorijas un prakses sasaiste.
- Tagad ir skaidra sistēma, pēc kuras padarīt skaistāku, vieglāku un harmoniskāku dzīvi.
- Jaunas idejas un iedvesma lietās darīt citādāk, labāk un efektīvāk.
- Tagad ir skaidrs, ka uzņemties pašam darbu, kad deleģēt un kad noraidīt.
- Iespējams, labākais lektors, kuru esmu apmeklējis!!! Paldies tev, Reini!!!
- Pasniedzēja prezentācija korelēja ar tiem mērķiem, ko ierakstīju anketā nodarbības sākumā. Tā mani 100% uzrunāja un lika sakārtot daudzas idejas, kas bija vai nu iepriekš apgūtas vai neapzināti apzinātas.
- Lietderīgi, ieguvu jaunu informāciju, ko vismaz mēģināšu darīt tuvākajā nākotnē.
- Ļoti daudz praktisku metožu, ko pielietot un izmēģināt vēl ilgi pēc kursiem.
- Izcila programma. Atbilstoša mūsdienu vajadzībām.