

# 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:

30. oktobrī | Rīgā

9.00 – 17.00 (Klātienē)

Dalības maksa: 275 EUR + PVN

*Piesakoties līdz 30.septembrim., –10%*

## 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 izpratne un efektīva pārvaldība

- Laika nozīme un subjektīvā uztvere, kas ietekmē tā izmantošanu ikdienā.
- Pamatprincipi un stratēģijas labākai laika plānošanai un produktivitātes paaugstināšanai.
- Metodes ilgtermiņa mērķu noteikšanai un fokusa saglabāšanai uz būtiskāko.

### Instrumenti un tehnoloģijas efektivitātes veicināšanai

- Paņēmienu uzdevumu un informācijas organizēšanai, lai mazinātu pārslodzi.
- Pārskats par mūsdienu rīkiem un tehnoloģijām, kas atvieglo laika pārvaldību.
- Praktiski padomi uzticamas sistēmas izveidei personīgajā un profesionālajā dzīvē.

### Prioritāšu noteikšana un koncentrēšanās spēju attīstīšana

- Tehnikas svarīgāko uzdevumu identificēšanai un efektīvai laika sadalei.
- Metodes koncentrēšanās uzlabošanai un uzmanības novēršanas mazināšanai.
- Stratēģijas darba efektivitātes palielināšanai un rezultātu uzlabošanai.

### Motivācijas uzturēšana un pašdisciplīnas attīstīšana

- Prokrastinācijas cēloņu identificēšana un praktiski risinājumi tās pārvarēšanai.
- Paņēmienu motivācijas līmeņa uzturēšanai un pozitīvu ieradumu veidošanai.
- Pašdisciplīnas nozīme mērķu sasniegšanā un personīgajā izaugsmē.

### Dzīves līdzsvars un labbūtības veicināšana

- Stratēģijas harmoniska līdzsvara veidošanai starp darbu un personīgo dzīvi.
- Metodes stresa mazināšanai un emocionālās labklājības uzlabošanai.
- Ceļi uz ilgtermiņa apmierinātības un laimes sasniegšanu.

[Vairāk informācijas](#)



## DALĪBNIKU 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 lietas darīt citādāk, labāk un efektīvāk.
- Tagad ir skaidrs, ka uzņemties pašam darbu, kad delegēt 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.

**KIC**