

## **Program Zarządzanie Czasem**

1. Alokacja czasu
2. Generacje zarządzania czasem
3. Zachowanie typu A
4. Hierarchia potrzeb Masłowa.
5. Wyznaczanie priorytetów
  - Zasada PARETO
  - Analiza ABC
  - Matryca EISENHOWERA.
  - Planowanie Proaktywne i Reaktywne
6. Wyznaczanie celów
  - Rodzaje Celów
  - Reguła Smart
7. Zasady i reguły postępowania
  - Krzywa GAUSSA
  - Reguła 60:40
  - Reguła PARKINSONA
  - Szczegółowe reguły planowania
  - Planowanie w różnych perspektywach czasowych
  - Metoda GANTTA
  - Metoda ALPEN
  - Metoda TRZOS
8. Organizacja dnia – Krzywa Zakłóceń
9. Narzędzia planowania

## 10. Skuteczne delegowanie

- Cechy dobrego zadania
- Stopnie delegowania zadań
- Reguły skutecznego delegowania

## 11. Najczęściej popełniane błędy w planowaniu

## 12. Zarządzanie stresem

- Czym jest stres
- Fazy reakcji stresowej
- Zasada 8 x 3
- Stres a nasze ciało