



# POZVÁNKA - „KOUČING“

## JAK ZVLÁDAT TIME MANAGEMENT ?

**Datum a hodina konání:** 4. 6. 2020, 9:00 – 15:00 hodin

**Místo konání:** VINAŘSTVÍ **VÍNO HRUŠKA**, Blatnička 183, 696 71 Blatnička – [mapa](#)

**Lektor:** Dr. Ing. Vít Buchta, [Green Plus s. r. o.](#)

V rámci aktivit podpory spolupráce proběhne celodenní skupinové koučování. Zájemci ze škol, kteří budou mít zájem o další koučování, si budou moci objednat individuální hodiny, dle aktuálních potřeb.

*Seminář bude zaměřen na tyto oblasti:*

- Řízení času – podmínka k úspěchu ve všech oblastech života
- Paradox zaneprázdněného člověka
- Klasické znaky špatného řízení času
- Pozor na perfekcionismus
- Pracovní typy A a B
- Jak se zbavit špatných zvyků
- Bludný kruh odkladače – prokrastinace a co s ní?
- Stanovování cílů a plánování cílů
- Paretovo pravidlo
- Stanovování priorit
- ABC analýza
- Jak dokončit každý záměr
- Po splněním úkolu se odměňte!
- Naše interní hodiny.
- Naučte se říkat „ne“!

### METODY VÝUKY:

- řízená diskuse
- příklady z praxe
- hry a cvičení – trénink
- hra

Občerstvení zajištěno.

Na Vaši účast se těší

Dr. Ing. Vít Buchta/ lektor

Jana Bujáková / hlavní manažer MAP II



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY