

**Asociace nestátních neziskových organizací v České republice  
a  
Asociace nestátních neziskových organizací Jihomoravského kraje**

Vás v rámci nového vzdělávacího cyklu srdečně zve na seminář

**"Jak se nezbláznit aneb správné organizování času"**

**Účastníci budou seznámeni se základními metodami v oblasti plánování času. Rovněž po absolvování kurzu budou připraveni rozvinout své dosavadní kompetence, efektivněji zvládat úkoly v pracovním i osobním životě, využívat správně svůj potenciál a v důsledku pomáhat sobě i organizaci k vyšší produktivitě.**

**Lektor: RNDr. Bořek Navrátil  
[www.boreknavrtil.cz](http://www.boreknavrtil.cz)**

**10. 11. 2015**

**od 16 do 19 hodin**

**Krajský úřad Jihomoravského kraje, Žerotínovo nám 3/5, Brno  
místnost 219 A**

Proč je důležité plánovat si čas? Jaká jsou rizika nesprávného plánování času?

Test – jak zvládám zátěž? Jaké jsou mé rezervy v plánování času?

Jaké jsou optimální nástroje pro plánování času?

Jak si stanovovat priority a využívat výhody rutinní práce?

Kdy je (ne)vhodné použití metody GTD? Praktické příklady a cvičení.

Jak se vyvarovat stresu, syndromu vyhoření a workoholismu?

Jak vhodně zařazovat odpočinkové aktivity a žít život v rovnováze?

Shrnutí, diskuse v otázkách a odpovědích.

Účastníci dostanou k dispozici vzdělávací materiál. Výuka bude vedena formou přednášky a diskuse s aktivním zapojením účastníků do cvičení.

**Seminář je bezplatný.**

[info@annojmk.cz](mailto:info@annojmk.cz)