

Warsztaty dla studentów "Zarządzanie sobą w czasie"

Data warsztatów: **WTOREK, 7 czerwiec 2022, godzina 15:45 - 17:45**

Szkolenie skierowane do osób, które potrzebują wsparcia w zakresie zarządzania sobą w czasie. Poza omówieniem kilku podstawowych zasad związanych z wyznaczaniem celów, wyborem priorytetów, planowaniem, przeanalizujemy – na ile czas pozwoli – indywidualne sytuacje, które wniosą uczestnicy i będą je chcieli omówić.

Jeśli

- Doświadczasz trudności w zapanowaniu nad swoimi obowiązkami
- Pracujesz bez planu
- Nie realizujesz ważnych dla siebie celów lub obawiasz się, że ich nie zrealizujesz
- Masz poczucie przytłoczenia nadmiarem obowiązków
- Masz poczucie, że jesteś dezorganizowana/y

Program

- Źródła trudności w zarządzaniu sobą w czasie
- Wyznaczanie celów
- Wybór priorytetów
- Planowanie
- Sesja pytań i odpowiedzi poświęcona poszukiwaniu rozwiązań i narzędzi służących lepszej organizacji

Prowadzący: Anna Milcarek - psycholog, trener, psychoterapeuta

Warsztaty odbywają się w **formie online** - po zakwalifikowaniu się na warsztaty prześlemy Państwu link do spotkania :)

Po wypełnieniu limitu miejsc w grupie warsztatowej formularz zostanie ZAMKNIĘTY.

Link do zapisów: <https://forms.office.com/r/FCfuSKNxns>