

Zarządzanie sobą w czasie

Data warsztatów: **czwartek, 31 marzec 2022 godzina 16:00 - 18:00**

Szkolenie skierowane do doktorantów, którzy 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 **STACJONARNIE (gabinet nr 16)**

Limit miejsc w grupie - **8 osób** - Po wypełnieniu grupy formularz zostanie ZAMKNIĘTY. Osobom zakwalifikowanym prześlemy e-mail z potwierdzeniem :)

Osoby zakwalifikowane prosimy o przyjście w maseczkach oraz zabranie ze sobą czegoś do pisania :)

<https://forms.office.com/r/KPgGrct9gp>

<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego/SitePages/Warsztaty.aspx>