



2denní zakázkový program **WORK-LIFE BALANCE a TIME MANAGEMENT**

Lead Yourself

**Shine
Leadership**

***Uvědomte si své osobní i pracovní cíle – a nastavte si režim,
který vás bude podporovat, ne vysávat.***



Jitka Jilemická
lektorka programu

Více informací na: ShineLeadership.cz

Kontaktní osoba
Mgr. Šárka Pojerová
Managing Director
sarka.pojerova@ShineLeadership.cz
+ 420 603 711 594

Proč zvolit tento program?

- Porozumíte základním principům time managementu a work-life balance.
- Podpoříte svůj zdravý životní styl a zdravé pracovní vztahy a spolupráci.
- Zvýšíte své osobní kompetence v oblasti prevence stresu a v práci s časem.
- Porozumíte vašemu osobnostnímu typu při práci s časem.

Komu je určen

Všem, kteří se chtějí na chvíli zastavit, udělat si inventuru svých návyků v oblasti work-life balance a poznat své žrouty času a energie.

Témata

- Audit osobní spokojenosti, sebereflexe Já a čas
- Základní principy time managementu
- Kořeny správného plánování času a osobní produktivity
- Doporučení při práci s časem – společný workshop
- Jak pracovat se sebemotivací a nevyhořet
- Jak se vyrovnat s vlastním napětím a neublížit si
- Jak být v dobré kondici: zdroje vnitřní energie
- Aktivní cvičení těla i mysli – doporučení pro udržení energie a radosti v pracovním dnu

Jak program probíhá

Jako aktivní trénink vedený formou sdíleného participativního učení s důrazem na potřeby skupiny a výklad základních principů.