



LAIKA PLĀNOŠANA SISTĒMA. PRIORITIZĀCIJA. MOTIVĀCIJA.

Ar treneri Reini Druvieti

Ja jūs bieži jūtaties, ka darba ir daudz, laika maz un dienas beigās paveikts ir mazāk, nekā vēlētos, tad **šis kurss ir domāts tieši jums!** Kopā **pārvarēsim** tādus izaicinājumus kā **motivācijas trūkums, prokrastinācija, perfekcionisms un mikromenedžments**. Apgūsim efektīvas darba un brīvā laika pārvaldības prasmes, kas palielinās jūsu produktivitāti gan profesionālajā, gan personīgajā dzīvē. **Veidosim individuālu laika pārvaldības sistēmu**, kas ļaus atrast vairāk brīvā laika un sasniegt lielākus mērķus.

Kursa norise:

6. decembrī | Rīgā

9.00 – 17.00 (Klātienē)

Dalības maksa: 275 EUR + PVN

Mērķauditorija

- Jebkurš profesionālis, vadītājs, uzņēmējs, kurš vēlas uzlabot savas laika plānošanas prasmes, paaugstināt produktivitāti lielāku mērķu sasniegšanai un uzlabot dzīves līdzsvaru.

BIZNESA TRENERIS REINIS DRUVIETIS



Iedvesmojošs līderis, vadītājs, producers un radoša personība ar ilggadēju vadības pieredzi, īstenojot nacionāla un starptautiska mēroga projektus kultūras, IT un radošo industriju jomās. Pieredzējis pasākumu un preses konferenču vadītājs, moderators, radošu komandu saliedēšanas pasākumu vadītājs. Kā biznesa un personiskās izaugsmes treneris specializējies vadības un darbinieku produktivitātes, laika menedžmenta, digitālā mārketinga un organizācijas komunikācijas mentoringā.

Izglītība: MBA grāds uzņēmējdarbības vadībā, International Couch Federation sertifikāts, International College of Business trainers sertifikāts, Train The Trainer sertifikāts.

[Vairāk info par treneri](#)

PROGRAMMA

Laika izpratne un efektīva pārvaldība

- Laika nozīme un subjektīvā uztvere, kas ietekmē tā izmantošanu ikdienā.
- Pamatprincipi un stratēģijas labākai laika plānošanai un produktivitātes paaugstināšanai.
- Metodes ilgtermiņa mērķu noteikšanai un fokusa saglabāšanai uz būtiskāko.

Instrumenti un tehnoloģijas efektivitātes veicināšanai

- Paņēmieni uzdevumu un informācijas organizēšanai, lai mazinātu pārslodzi.
- Pārskats par mūsdienu rīkiem un tehnoloģijām, kas atvieglo laika pārvaldību.
- Praktiski padomi uzticamas sistēmas izveidei personīgajā un profesionālajā dzīvē.

Prioritāšu noteikšana un koncentrēšanās spēju attīstīšana

- Tehnikas svarīgāko uzdevumu identificēšanai un efektīvai laika sadalei.
- Metodes koncentrēšanās uzlabošanai un uzmanības novēršanas mazināšanai.
- Stratēģijas darba efektivitātes palielināšanai un rezultātu uzlabošanai.

Motivācijas uzturēšana un pašdisciplīnas attīstīšana

- Prokrastinācijas cēloņu identificēšana un praktiski risinājumi tās pārvarēšanai.
- Paņēmieni motivācijas līmeņa uzturēšanai un pozitīvu ieradumu veidošanai.
- Pašdisciplīnas nozīme mērķu sasniegšanā un personīgajā izaugsmē.

Dzīves līdzsvars un labbūtības veicināšana

- Stratēģijas harmoniska līdzsvara veidošanai starp darbu un personīgo dzīvi.
- Metodes stresa mazināšanai un emocionālās labklājības uzlabošanai.
- Ceļi uz ilgtermiņa apmierinātības un laimes sasniegšanu.

[Vairāk informācijas](#)



DALĪBNIKU ATSAUKSMES:

- Izcili!!! Ļoti daudz ieguvumu priekš manis!
- Treneris ļoti labs profesionālis, iesaistīja mūsu dažāda rakstura diskusijās, mācības noritēja atraisīti. Ieguvu jaunas zināšanas.
- "Žetons" trenerim par lekcijas darba organizēšanu, disciplīnu un kārtību.
- Sarežģītas lietas, izrādās, ir vienkāršas!
- Daudz praktisku vingrinājumu, ļoti laba teorijas un prakses sasaiste.
- Tagad ir skaidra sistēma, pēc kuras padarīt skaistāku, vieglāku un harmoniskāku dzīvi.
- Jaunas idejas un iedvesma lietas darīt citādāk, labāk un efektīvāk.
- Tagad ir skaidrs, ka uzņemties pašam darbu, kad delegēt un kad noraidīt.
- Iespējams, labākais lektors, kuru esmu apmeklējis!!! Paldies tev, Reini!!!
- Pasniedzēja prezentācija korelēja ar tiem mērķiem, ko ierakstīju anketā nodarbības sākumā. Tā mani 100% uzrunāja un lika sakārtot daudzas idejas, kas bija vai nu iepriekš apgūtas vai neapzināti apzinātas.
- Lietderīgi, ieguvu jaunu informāciju, ko vismaz mēģināšu darīt tuvākajā nākotnē.
- Ļoti daudz praktisku metožu, ko pielietot un izmēģināt vēl ilgi pēc kursiem.
- Izcila programma. Atbilstoša mūsdienu vajadzībām.

