

Hodnota času

Řešíte neustále, že na něco nemáte čas? Tento seminář vám ukáže čas jako hodnotu, se kterou lze pracovat v dlouhodobém a krátkodobém horizontu. Předloží vám některé možnosti každodenního, týdenního i dlouhodobého plánování (práce s diářem, rozvrh dne, časová struktura dne, činnosti, které musím, můžu nebo chci udělat). Porozhlédnete se spolu s lektorem po vlastní struktuře dne a vyhodnotíte ji podle získaných poznatků a kritérií hospodaření s časem.

Modul	Obsah + stručný popis obsahu	Časová dotace (počet výukových hodin)
Úvod	Úvod, časový harmonogram, seznámení s lektorem, rozehrávající aktivita	30minut
Pojmy	vymezení pojmu čas, hospodaření s časem, důležité činnosti, zábava, koníček, práce apod.	45minut
Matrice na plánování	obecné matrice na diagnostiku a plánování dne, druhy matric- koláčová matrice, časová osa	15minut
Přestávka		10minut
Práce s maticemi	Můj pracovní den- zaznamenání a rozbor činností, Můj odpočinkový den- zaznamenání a rozbor činností	90minut
Přestávka		10minut
Možnosti úspory času	Praktické tipy na časovou úsporu, návody na aktualizaci map, využití mezičasových pásem	60minut
Mentální mapa	mentální mapa nápadů a námětů na organizaci a úsporu času- výstup, který si účastníci odnáší	20minut
Závěr	Závěr, shrnutí, reflexe, evaluační dotazník	10minut
Celkový počet výukových hodin – celkový rozsah kurzu		6