



## סדנא - להרוויח עוד שעה ביום ניהול זמן לשיפור התנהלות אישית

קורס ניהול זמן או בשמו השני "להרוויח עוד שעה ביום" נועד להכשיר את משתתפיו לשפר את ההתנהלות האישית על פני מישור הזמן לעבוד בצורה ממוקדת יותר, לנהל את האנרגיה האישית, להתמודד עם מעכבי ההתקדמות, להעלות מודעות ולהעצים משאבים אישיים, להחזיר ליומנים פעילות שממלאת אותנו בסיפוק ואנרגיה חיובית.

אפקטיביות אישית, בבית או בעבודה, משמעותה יכולת להשיג מטרות רצויות בזמן נתון, תוך שמירה על איזון נכון בין כל מעגלי החיים. אפקטיביות אישית היא היכולת לחלק נכון את הזמן, למרות ריבוי המשימות, העומס היומיום והלחץ להשיג תוצאות מהירות בעבודה.

### מטרת הקורס "להרוויח עוד שעה ביום":

- יצירת בסיס תיאורטי ומושגי בתחום של ארגון וניהול עצמי אפקטיבי, חשיבה תוצאתית וממוקדת.
- הטמעת כלים מועילים לאפקטיביות אישית וארגונית

### למי מיועד הקורס?

לכל אדם המעוניין ב:

שיפור אפקטיביות אישית, ארגונית וניהולית באמצעות יצירת שיפור הרגלים ותכונות אישיות העוזרים לאפקטיביות האישית. יצירת מודעות למשאבים אישיים, העצמתם ובניית דרך להתמודדות עם הרגלים מעכבי התקדמות.

### נושאי לימוד עיקריים

- ✓ כלים מתקדמים לתכנון יעיל ושיטת תעדוף משימות
- ✓ כלים פרקטיים להתמודדות עם דחיינות
- ✓ כלים פרקטיים להתמודדות עם בלת"מים
- ✓ תכנון וניהול של ישיבות מועילות
- ✓ העלאת מודעות לניהול אנרגיה אישית