

Vidi

Centrum Rozwoju Kadr
szkolimy od 2001 roku



EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA - mistrzowska strategia zarządzania czasem i automotywacji

Aktywne warsztaty szkoleniowe



www.superszkolenia.pl



Wiemy, że każdego dnia masz przed sobą wiele wyzwań.

Szkolenie da Ci skuteczne narzędzia, aby osiągnąć balans i zmaksymalizować efekty. Dzięki temu łatwiej będzie Ci osiągać sukcesy w pracy i życiu osobistym. Skuteczniej będziesz realizował powierzone zadania. Poprawiasz swoją efektywność osobistą, co odbije się na twoich wynikach zawodowych.

EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA - mistrzowska strategia zarządzania czasem i automotywacji.

- **Jeśli chcesz poprawić poprawić efektywność swojego działania...**
- **Jeśli chciałbyś mieć więcej czasu na pasję i realizację marzeń, a jednocześnie skutecznie wykonywać wszelkie ważne dla Ciebie zadania...**
- **Jeśli zadajesz sobie pytania:
Jak zyskać satysfakcję z wykonywanej pracy?
Jak nie wypalić się?
Jak nie marnować czasu i mieć go pod dostatkiem?
Jak pogodzić pracę z życiem rodzinnym i swoimi pasjami?**

... zapisz się na szkolenie i poznaj skuteczne metody działania.

KORZYŚCI SZKOLENIA:

Pokażemy praktyczne narzędzia i metody podnoszenia efektywności osobistej i działania. Skupimy się na najważniejszych aspektach efektywnego działania:

- realizacji celów i zadań
- sprawności działań - zarządzania czasem
- radzenia sobie z nadmiarem zadań, stresem
- komunikacji
- automotywacji





Korzyści dla Ciebie i Twojego zespołu, które wpłyną na efektywność działań:



Poprawienie efektywności osobistej



Poznanie STRATEGII DZIAŁANIA – kroki do realizacji celów



Poznanie technik skupiania się na tym co ważne i nawyki skutecznego działania



Podnoszenie efektywności działania, które dotyczyć będą świadomości celów, sprawności działań oraz skuteczności komunikacji



Poznasz techniki zarządzania czasem, radzenia sobie ze stresem



Otrzymasz konkretne narzędzia umożliwiające efektywne planowanie oraz działanie

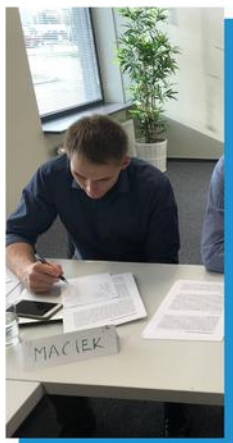


Dostaniesz wiele praktycznych wskazówek wiele praktycznych wskazówek, dzięki którym łatwiej Ci będzie mierzyć się z trudnościami, które napotkasz na swojej drodze.

“

Ciekawe warsztaty, na pewno wykorzystam wiedzę, którą zdobyłam. **Ważna była dla mnie praktyka podczas szkolenia**, a nie wiedza teoretyczna.

KAROLINA RYBA



OPINIE UCZESTNIKÓW SZKOLEŃ

“

Szkolenia bardzo przydatne, szczególnie dla osoby początkującej na ten temat. Wyczerpujące odpowiedzi ze strony prowadzącego.

ALEKSANDRA
WISIŃSKA - PENAR



“

Szkolenie zostały przeprowadzone w **perfekcyjny sposób**. Duża wymiana informacji i dużo praktycznych przykładów. **WYKORZYSTAM TO!**

BARTOSZ LESZCZYŃSKI



“

Merytoryczne, konkretne, ciekawe. Przykłady podawane z życia.

MARCIN FICEK



“

Szkolenia ciekawie oraz profesjonalnie poprowadzone, trener ma bardzo szeroką wiedzę merytoryczną.

BARBARA DEMBIŃSKA



LICZBY VIDI CENTRUM ROZWOJU KADR

19

LAT
DOŚWIADCZENIA W
ORGANIZACJI
SZKOLEŃ



20 795

ZADOWOLONYCH
KLIENTÓW



39 980

GODZIN
SZKOLENIOWYCH I
PRACY Z NASZYM
KLIENTAMI

Program warsztatów szkoleniowych:

Osobista motywacja – wypracowanie przez uczestników własnych korzyści płynących z faktu świadomego wykorzystywania swojego czasu.

Cel działania

Określanie celu i wizualizacja celu.
Analiza celu wg schematu SMART.
Analiza SWOT.
Wytyczanie celów krótko- i długofalowych.
Wyznaczanie priorytetów – czy można robić wszystko?
Jak ustalić co jest ważne/nie ważne – pilne/ nie pilne.

Przygotowanie

Jak przygotować się do działania, gdzie szukać sojuszników i źródeł wsparcia w działaniu.
Analiza „złodziei” czasu – kolejna część samo analizy mająca na celu usystematyzować czynniki „kradnące” czas.
Analiza sytuacji obecnej i potrzeb.
TWOJA STRATEGIA DZIAŁANIA – kroki do realizacji celów
Samo – analiza – analiza obecnego stylu zarządzania sobą w czasie.

Planowanie

Wypracowanie zasad efektywnego planowania, odpowiedź na pytanie – dlaczego często nie udaje się wykonać tego co zaplanujemy.
Metoda GROW – jako metoda autocoachingowa.
7 nawyków skutecznego działania wg Stephena Covey'a.
Jak radzić sobie z odkładaniem?

Aspekty wpływające na efektywność osobista

Skuteczna komunikacja - wywieranie wpływu na ludzi, techniki poprawy skuteczności komunikacyjnej wpływające na efektywność
Asertywność (filary asertywności, techniki asertywności i mówienia 'nie'). Pilnuje swojego czasu.

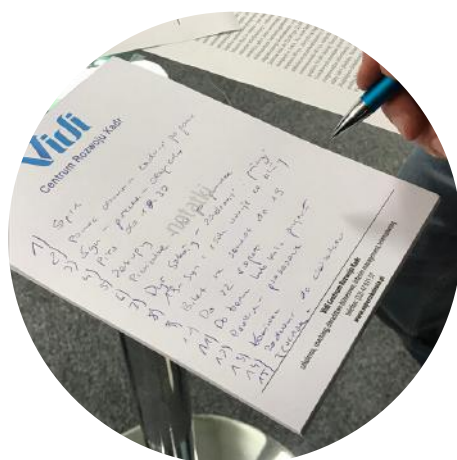
Kontrola efektywności działania

Autokontrola i automotywacja
Jak wzmacniać siebie i motywować do pracy?
Jak asertywnie odmawiać i komunikować swoje potrzeby?
Techniki kontroli efektywności osobistej?
Test „Umiejętność podejmowania decyzji”



Przed szkoleniem każdy z uczestników ma możliwość wypełnienia ankiety lub @ można zgłaszać zagadnienia, które chcą Państwo poruszyć z danego zakresu.

Krok po kroku pokażemy Ci narzędzia umożliwiające efektywne planowania oraz zarządzanie sobą w czasie, automotywacji, komunikacji, radzenia sobie ze stresem oraz pozostałych czynników niezbędnych do realizacji Twojego celu.



Jako **bonus do szkolenia uczestnicy otrzymają wartościowe materiały**, które pozwolą skutecznie i systematycznie zwiększać bazę wartościowych i płacących klientów:

KursoBOOK "Jak radzić sobie ze stresem?" (wartość 197 zł)

JAK AKTYWIZUJEMY UCZESTNIKÓW?



Największą wagę przywiązujemy do skuteczności prowadzonych działań, dlatego szkolenia oparte są o ćwiczenia i aktywny udział uczestników.

Warsztaty szkoleniowe VIDİ to praktyczne szkolenia z określonego tematu, szkolenia które dają rozwiązania i narzędzia do pracy. PROWADZONE PRZEZ PRAKTYKÓW BIZNESU.

W czasie szkoleń Uczestnicy mają możliwość wypracowania nowych metod i narzędzi pracy. Aktywny udział w ćwiczeniach pozwala na zbudowanie nowego warsztatu pracy.

SZKOLENIA PROWADZONE VIDİ CENTRUM ROZWOJU KADR SĄ SZKOLENIAMI NARZĘDZIOWYMI. Oznacza to, że uczestnicy dostają do ręki gotowe narzędzia pracy, które mogą wykorzystać już następnego dnia. Warsztat szkoleniowy to 20 % czasu szkolenia - teoria (inspiracja) poparta przykładami z życia 80 % czasu szkolenia - ćwiczenia indywidualne i zespołowe, case studies - dynamiczne, wypełnione przykładami, symulacjami i praktyką.



odgrywanie rol



ćwiczenia indywidualne



aktywizujący wykład



ćwiczenia zespołowe



feedback



gry sytuacyjne



autoprezentacja



burza mózgów

Szkolenie to praktyczny warsztat szkoleniowy. Zgodnie z metodologią VIDİ warsztaty zostaną skonstruowane według następujących proporcji:

20 % czasu szkolenia - teoria (inspiracja) poparta przykładami z życia

80 % czasu szkolenia - **ćwiczenia indywidualne i zespołowe, gry sytuacyjne, autoprezentacja i odgrywanie ról.**

Praca w małych grupach warsztatowych pozwala na zastosowanie metod coachingowych oraz gwarantuje intensywną, warsztatową formę prowadzenia szkolenia. Dostaniesz wsparcie i nową energię do pracy dzięki motywacji.

Jesteśmy certyfikowaną firmą szkoleniową



Wybrani klienci VIDI Centrum Rozwoju Kadr



ASPEKTY ORGANIZACYJNE:



Czas trwania:

1 dzień szkoleniowych - 8 godzin szkoleniowych
dzień I: od 9.00 do 16.30



Terminy:

- 24 marca Kraków
- 24 czerwca Warszawa
- 24 września Kraków



Koszt szkolenia: 990 zł netto/os. + 23% VAT

Twoje możliwości rabatu:



II, III i IV osoba z firmy na ten sam termin: **790 zł netto/os. + 23% VAT**
V osoba - gratis

Zapisz się na nasz newsletter - otrzymasz rabat na szkolenia:
100 zł na szkolenie dwudniowe - tutaj: vidi.superszkolenia.pl - po zapisaniu się Twoja cena to: **890 zł netto/os. + 23% VAT**



Cena zawiera:

- konsultacje z ekspertem VIDI po szkoleniu (e-mail oraz telefonicznie) – bezterminowo,
- materiały szkoleniowe, karty pracy,
- **e-booka poszkoleniowego,**
- **certyfikat ukończenia szkolenia,**
- 2x przerwa kawowa, 1x obiad,
- pomoc i doradztwo po szkoleniu.

Zamówienia dodatkowe: nocleg, parking.



KARTA ZGŁOSZENIA

Szkolenie.....
Termin.....
Miejscowość.....

DANE DO FAKTURY:

NAZWA FIRMY.....
ADRES FIRMY.....
TELEFON.....
E-MAIL.....
NIP.....

UCZESTNICY:

*Niniejszym zgłaszam uczestnictwo następujących osób w szkoleniu
(proszę podać imię i nazwisko oraz stanowisko):*

1..... tel.....
2..... tel.....
3..... tel.....
4..... tel.....

Oświadczam, iż należność za szkolenie w wysokości:

LICZBA UCZESTNIKÓW	CENA JEDNOSTKOWA NETTO/ OS.	CENA JEDNOSTKOWA BRUTTO/ OS.	SUMA BRUTTO (liczba uczestników x cena brutto)

zapłąć na konto VIDİ Centrum Rozwoju Kadr **ING Bank Śląski S.A. numer 52 1050 1605 1000 0097 2444 1143** na podstawie otrzymanej faktury pro forma.

Oświadczamy, iż jesteśmy płatnikiem VAT*; nasz numer NIP.....
Upoważniamy VIDİ Centrum Rozwoju Kadr do wystawienia faktury VAT bez naszego podpisu.

- Przesłanie karty zgłoszenia lub wypełnienie formularza online czy też zgłoszenie e-mail jest równoznaczne z dokonaniem zakupu szkolenia i akceptacją regulaminu >>> **REGULAMIN** i jest umową między zgłaszającym a VIDİ Centrum Rozwoju Kadr.
- Zgoda na otrzymywanie faktur w formie elektronicznej. Prosimy o wpisanie adresu e-mail na jaki ma być wysłana faktura e-mail:

* Zwolnienie z VAT na podstawie oświadczenia. W przypadku finansowania szkolenia co najmniej w 70% ze środków publicznych możliwe jest zwolnienie z VAT na podstawie oświadczenia. Proszę o dołączenie oświadczenia do karty zgłoszenia.

Zamówienia (dodatkowo płatne):

kolacja nocleg parking specjalna dieta (jaka:.....)

inne:.....

.....
pieczętka i podpis osoby upoważnionej