

ORGANIZACJA PRACY W DOMU - JAK CZAS PŁYNIJE ONLINE I JAK UPORZĄDKOWAĆ SWOJE DZIAŁANIA?

"Jeśli podejmiesz się roli ponad siły, nie tylko źle ją odegrasz, ale również zaniechasz innej, którą mógłbyś dobrze odegrać."
Epiktet z Hierapolis

Jeżeli nie chcesz się czuć tak, jakbyś nigdy nie wychodził z pracy, to można sprawdzić co można jeszcze dla siebie zrobić, by to uczucie zminimalizować lub wyeliminować.

Możesz popracować nad swoją koncentracją, zarządzaniem emocjami, automotywacją, dotrzymaniem terminów, organizacją pracy w domu, planowaniem pracy zespołu, wyznaczaniem i realizacją celów.

Korzyści z uczestnictwa

- ⇒ Odzyskanie poczucia sprawczości, efektywności z jednoczesną dbałością o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne
- ⇒ Usprawnienie planowania oraz pracy w czasie i z czasem, które przełoży się na pozytywną energię i motywację do działania
- ⇒ Przyjrzenie się swoim nawykom i zmiana sposobu działania, by uchronić się przed prokrastynacją, czyli odkładaniem na później

Program szkolenia

1. Zrozumienie swojej sytuacji i wynikających z niej warunków

- Mapa sytuacji, czyli orientacja we własnym terenie – JA: co czuję, co myślę i co robię
- Co działa, a co nie działa? - koncentracja na krótkoterminowych rozwiązaniach
- Metoda „małych sukcesów” – mikro działania dają makroefekty
- Koło wpływu, jako ważny element realnej kontroli sytuacji

2. Ty kontrolujesz sytuację, czy sytuacja kontroluje ciebie?

- Automotywacja i koncentracja w pracy zdalnej
- Jak wykorzystywać swoje zasoby (emocje, siły mentalne, energia fizyczna) do większej efektywności - środki zaradcze
- Krzywa REFA - jak zmobilizować się do zrealizowania swoich celów
- Efektywne planowanie i priorytetyzowanie - jak robić, żeby się wyrobić
- Matryca Eisenhowera, żeby nie „gasić samych pożarów” w czasie pracy

3. Praca z nowymi nawykami drogą do samozadowolenia

- Narzędzia i techniki radzenia sobie z prokrastynacją
- Strategia mininawyków - jak wykorzystać mechanizmy naszego mózgu do wdrożenia zmian
- Teoria implementacyjna Petera Gollwitzera - swoje postanowienia wcielać w życie