

Академия устойчивого развития Союза банков Кыргызстана объявляет набор участников на тренинг:

«Искусство управления своим временем»

Это интерактивный тренинг с лучшими инструментами и техниками, групповой работой и персональными лайфхаками

Что вы получите:

- Практическую систему управления временем, адаптированную под реальную жизнь
- Работающие инструменты для работы с дедлайнами, расстановки приоритетов и делегирования
- Четкий план внедрения новых привычек, повышающих продуктивность

Тренер:



Чертанова Айгуль - Эксперт в области построения эффективных команд и систем, развития организаций. Соучредитель и вице-президент «Национальной Ассоциации HR экспертов Кыргызстана», входит в APHRM (Asia Pacific Federation of HRM). Член HR Ассоциации Казахстана.

Преподаватель КЭУ HR Master Program, эксперт по HR и личной эффективности KRJC – Кыргызско-Японского Центра Человеческого развития, бизнес-тренер с пятнадцатилетним опытом.

Дата и время проведения: 30 сентября 09:00-16:00

Стоимость семинара: 4400 сом

Контакты для регистрации:

w\а 0553 881191

0705 148226, 0550 090555

office@ub.kg

Программа тренинга

- ✓ Главные ошибки в управлении временем и как их избежать
- ✓ Метапрограммы мозга
- ✓ Аудит своего времени
- ✓ Целеполагание и планирование
- ✓ Матрица Эйзенхауэра, техника Pomodoro и другие проверенные методики
- ✓ Как бороться с «пожирателями времени» и прокрастинацией
- ✓ Эффективные стратегии делегирования и контроля задач
- ✓ Использование искусственного интеллекта

Результат:

Вы уйдете с готовыми решениями, которые помогут вам:

- ☐ Освободить до 2 часов в день для важных задач
- ☐ Снизить стресс от многозадачности и срочных дел
- ☐ Повысить личную и командную продуктивность