



**PRAKTICKÝ
KURZ**

ORGANIZACE PRÁCE

EFEKTIVNÍ ŘÍZENÍ ČASU A PRODUKTIVITY

V dnešní hektické době je klíčové umět efektivně řídit svou práci, udržet si motivaci a zvládat vše, co se kolem děje. Mnoho lidí se cítí přetížených a mají pocit, že jejich pracovní den je spíš boj s časem než smysluplná a produktivní činnost. Nastavování priorit, varovné signály, zdravé hranice, plánování, komunikace a mnohé další objevíte právě na tomto kurzu!

OBSAH KURZU

1 den

- **efektivita a produktivita práce** (jak si stanovit priority a soustředit se na to, co je opravdu důležité, jak se vyhnout zbytečné prokrastinaci a zvládat úkoly s větší lehkostí, jak vytvořit pracovní prostředí, které podporuje soustředění a výkon)
- **vnitřní a vnější motivace** (vnější faktory – odměny a uznání vs. vnitřní hnací síla – radost, smysl, seberealizace; náročné období a strategie na jejich překonávání, zdravý vztah k práci, jak nastavit dlouhodobě udržitelný pracovní rytmus)
- **efektivní vedení rozhovorů** (jak zlepšit svou schopnost aktivně naslouchat a lépe porozumět druhým; jak efektivně a konstruktivně vést rozhovory, aby vedly k jasným výsledkům; jak zvládat náročnou komunikaci a řešit konflikty, jak si udržovat zdravé pracovní vztah; jak pracovat se zpětnou vazbou a efektivně komunikovat své potřeby)
- **a mnohé další (+ dotazy, sdílení)**
- získáte nástroje a strategie, které Vám pomohou zlepšit spolupráci s kolegy i klienty
- **školení je postaveno na interaktivním přístupu a praktických cvičeních**

LEKTOR

Mgr. Andrea Malinová

Psycholožka s bohatou praxí v krizové pomoci a poradenství. Působí v krizovém centru, pedagogicko-psychologické poradně a intervenčním centru, kde pomáhá dětem i dospělým zvládat životní krize, adaptační obtíže a trauma z domácího násilí. Dobrovolnický se věnuje obětem trestných činů v Bílém kruhu bezpečí. Její přístup je citlivý, individuální a zaměřený na nalezení duševní stability. Má status válečného veterána z misí v Afghánistánu, která ji nejen obohatila o hlubší porozumění psychické odolnosti a krizovým situacím, ale také formovala její přístup k psychologické práci.



TERMÍN KURZU

10. 6. 2025 (08:00 – 15:30)

MÍSTO

Technologické inovační centrum, Vavrečkova 5262, 760 01 Zlín

CENA

3 500 Kč bez DPH