



**Szkolenie**

# **ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE Z ELEMENTAMI TRENINGU OPANOWANIA STRESU**



CENTRUM CERTYFIKACJI BARG



## **W programie szkolenia:**

- Czynniki wyznaczające dobrą organizację czasu i pracy
- Co pozwala na lepsze kierowanie sobą w czasie
- Autodiagnoza - jak znaleźć tzw. złodziei czasu
- Stres w pracy menadżera
- Zarządzanie stresem w zespole



**12-13 maj 2025 roku**



**Hotel Holiday Park Warszawa**

# KORZYŚCI ZE SZKOLENIA

- Lepsza organizacja czasu i eliminacja chaosu
- Umiejętność planowania zadań zgodnie z metodą SMART i zasadą Eisenhowera
- Rozwinięcie technik motywacyjnych i samodyscypliny
- Większa kontrola nad stresem i jego wpływem na Twoją efektywność
- Umiejętność budowania dobrych relacji w zespole
- Nauka skutecznych metod radzenia sobie z presją i napięciem
- Poprawa koncentracji i efektywności poprzez odpowiednie planowanie



**Prowadzący:**  
**Jarosław Roźmiarek**

## DLA KOGO JEST TO SZKOLENIE?

- Menedżerowie i liderzy zespołów
- Specjaliści i pracownicy korporacyjni
- Osoby pracujące w stresujących warunkach
- Każdy, kto chce lepiej zarządzać swoim czasem i emocjami



**Cena netto**  
**od 1860 zł**

**Weź udział!**



**[www.ccbarg.pl](http://www.ccbarg.pl)**

**tel. +48 661 630 153**