



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



18-19 listopad 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

tel. +48 661 630 153