

Siedem zasad skutecznej pracy z domu

Nowa sytuacja wymaga od nas wszystkich nowego stylu działania. Coraz większa liczba pracowników pozostaje w swoich domach i – chcąc wykonywać codzienne zadania – musi wypracować nowe zasady skuteczności działania. W trakcie warsztatu **uczestnicy poznają nie tylko techniki podnoszenia efektywności działania, ale też otrzymają narzędzia zarządzania swoimi emocjami i automotyacją**, co w przypadku dłuższego utrzymywania się pracy zdalnej może być dla nich ważnym wyzwaniem.

Tematyka:

Zarządzanie sobą w czasie, czyli:

- praktyczne zastosowanie najbardziej użytecznych koncepcji i narzędzi zarządzania sobą w czasie;
- planowanie, priorytetyzowanie i radzenie sobie z prokrastynacją;
- radzenie sobie z rozpraszaczami i zjadaczami czasu.

Zarządzanie swoją energią i motywacją do działania:

- automotywacja, czyli: jak ruszyć do działania i w nim wytrwać bez zewnętrznych bodźców i kontroli osób postronnych;
- radzenie sobie ze spadkami nastroju wynikającymi z alienacji i braku stymulacji społecznej.

Po zakończeniu warsztatu

uczestnicy:

- wiedzą, jak samodzielnie zarządzać swoim czasem pracy – jak określać priorytety, jak planować działania i jak radzić sobie z nieprzewidzianymi sytuacjami w trakcie dnia pracy;
- wiedzą, jak radzić sobie z prokrastynacją i niechęcią do wykonywania nie lubianych zadań;
- wiedzą, jak samodzielnie mobilizować się do działania, jak radzić sobie z „przeszkadzaczami”, „zjadaczami czasu” oraz innymi rozpraszaczami;
- wiedzą, jak motywować się do samodzielnego działania i jak radzić sobie z frustracją wynikającą także z poczucia alienacji społecznej.



Zajęcia poprowadzi:

Klaudia Fryc-Mallick

Jest psychologiem, certyfikowanym trenerem międzykulturowym i dyrektorką zarządzającą VDG. Jest ekspertem w obszarze rozwoju kompetencji kulturowych, zwłaszcza efektywnej współpracy z Indiami. Specjalizuje się także w rozwoju kompetencji komunikacyjnych oraz zwiększaniu efektywności własnej i zespołowej (zarządzanie sobą i pracownikami w czasie, nawyki skutecznego działania, zarządzanie zdalne). Pośród jej Klientów są m.in. EY, UBS, State Street, Luxoft, IBM BTO, BNP Paribas, Swarovski, Heineken, Lufthansa, Shell, Akamai, IG i Capita.