



Roadele timpului tău

Time and Stress Management Workshop

THINK
BACKWARDS

Obiective

- ❖ O mai bună înțelegere asupra importanței modului în care ne investim timpul
- ❖ Îmbunătățirea modului în care participanții își gestionează timpul, dezvoltându-le abilitățile de prioritizare, delegare și optimizare a întâlnirilor
- ❖ Îmbunătățirea modului în care participanții reacționează la stres, atât în mediul profesional cât și în viața personală



Structură program



Ziua 1 –Managementul timpului

Hoții de timp

Instrumente de prioritizare

Ce să faci cu “M&M’s”

Echilibrul Muncă – Viață
personală

Ziua 2 – Managementul stresului

Definiția stresului

Gânduri și emoții pozitive

Drumul de la stres la vitalitate

Ziua 1 – Managementul timpului

- ❖ Exercițiu de cunoaștere
- ❖ Să înțelegem ce e important
- ❖ Setarea de obiective
- ❖ Hoții de timp
- ❖ To Do și instrumente de prioritizare
- ❖ Ce fac cu “M&M’s” – Meetings & Mangers
- ❖ Echilibrul Muncă – Viață personală



Ziua 2 – Managementul stresului

- ❖ Ce este stresul?
- ❖ Hormonii fericirii
- ❖ Tipuri de stres
- ❖ Tehnici Anti-Stres
- ❖ Voce interioară aliniată
- ❖ Trăiește inteligent – Când toate piesele de puzzle fac click
- ❖ Disciplina de a fi fericit

