

# ניהול זמן ומשימות

הסדנה לאפקטיביות  
אישית וניהולית

"ההכנה היא הכל. נוח לא התחילו לבנות  
את התיבה כשהתחילו לרצות זלם"

(וורן באפט)

## תוצרים, כלים מעשיים, עקרונות עבודה וידע מקצועי איתם נצא מההכשרה:

כמה פעמים אנחנו שומעים את עצמנו או את עובדינו אומרים: "אם רק היה לי זמן, הייתי מסיים את התהליך... הייתי לוקח על עצמי את הפרויקט הזה... הייתי מצליח להשלים את ההכשרה... הייתי מבלה יותר זמן עם הילדים... הייתי מייצר תהליכי בקרה... הייתי מתכנן את העבודה יותר טוב... הייתי הולך למכון כושר... הייתי חוזר לנגן..."

בניגוד לדעה הפופולארית הבעיה שלנו היא לא המחסור בזמן, אלא המחסור במקצועיות בניהול עצמי. כמו שהסבירה ג'יליאן בטלר: "לא הזמן צריך להיות מנוהל – אלא האדם".

הכשרה ייחודית וחדשנית זו מביאה את המחקרים העדכניים והמהפכניים בנושא ניהול זמן ומסבירה מדוע כל שיטות ניהול הזמן הישנות אליהן נחשפנו עד עכשיו לא הביאו אותנו לקפיצת המדרגה הנחשקת.

לצד תובנות אלו נתוודע אל המהפכה התפישתית של הניהול העצמי והתנהלות נכונה תחת לחץ והשלכותיה מרחיקות הלכת על שניים מהמשאבים היקרים ביותר שלנו – זמן ואושר.

סדנה חדשנית שלא תרצו לחסוך בה אפילו שנייה...

- ניהול זמן וניהול עצמי – המהפכה של המאה ה-21.
- הבעייה הנורולוגית – מחקרים מהפכניים ממדעי המוח.
- ארבעת הסודות של ניהול עצמי אפקטיבי.
- עיקרון החווה והשלכותיו.
- התמודדות עם עומס, שחיקה וחוסר וודאות.
- בניית מנגנוני התמודדות אפקטיביים.
- תכנית פעולה אישית.
- איזון וניהול מיטבי של קונפליקט עבודה-משפחה.