

Psiholoģiskā atbalsta nodaļa

Apmācību programma IeM un IeVP amatpersonām

“Laika plānošana”

Apmācību programmas mērķis:

Pilnveidot zināšanas un prasmes kā efektīvi plānot laiku.

Apmācību programmas uzdevumi:

1. Pilnveidot zināšanas par iekšējiem un ārējiem šķēršļiem efektīvai laika plānošanai;
2. Informēt par individuālo prioritāšu un mērķu apzināšanos;
3. Pilnveidot zināšanas par efektīvas laika plānošanas tehnikām un pilnveidot praktiskās iemaņas laika plānošanai.

Apmācību programmas saturs:

Teorētiskā daļa:

- Laiks un laika uztvere;
- Subjektīvais laika plānojuma izvērtējums;
- Šķēršļi efektīvam laika izlietojumam;
- Ieteikumi efektīvai laika plānošanai;
- Laika plānošana pēc Dvaita Aizenhauera shēmas;
- Vilfredo Pareto laika plānošanas nosacījumi;
- Tonija Buzana Intelektuālās kartes (Mynd maps);
- Bendžamina Franklina piramīda laika plānošanai.

Praktiskā daļa:

Praktiskajā daļā apmācību programmas dalībniekiem būs iespēja izvērtēt savus laika plānošanas šķēršļus un laika menedžēšanas prasmes. Grupas ietvaros diskutēt, dalīties ar savu pieredzi.

Apmācību programmas ilgums: 2,5 stundas

Apliecība par 3 akadēmiskām stundām.