

Тренинг Алексея Мельникова «Целеполагание и тайм-менеджмент: от планирования к достижению»

Введение

«Время – деньги» – крылатая фраза, принадлежащая видному учёному, политическому деятелю и основателю одной из систем тайм-менеджмента Бенджамину Франклину.

Время и деньги – это ресурсы. Но вот если деньги – это возобновляемый ресурс (их можно заработать), то вот время – ресурс не возобновляемый (времени всё время становится меньше). И предлагаемый тренинг ориентирован именно на выработку у участников практических умений ставить цели и намечать пути их достижения так, чтобы наиболее эффективно использовался этот самый драгоценный ресурс – время.

Тренинг основан на системном подходе, т.е. предлагаются конкретные схемы и алгоритмы, позволяющие каждому участнику сформировать устойчивую систему целеполагания и планирования для своей работы и повседневной жизни.

Цели обучения

- Сформировать у участников тренинга осознание важности планирования времени для достижения желаемых результатов в бизнесе и в личной жизни.
- Выработать у участников тренинга ключевые умения ставить цели и формировать пути их достижения с ориентацией на эффективное использование времени.
- Повысить уровень знаний участников тренинга о системах планирования и управления временем.

Ожидаемые результаты участников тренинга

- Научатся определять критерии собственной эффективности.
- Узнают работающие на практике подходы и системы постановки целей и задач и управления временем.

- Сформируют умения ставить «умные» цели, планировать и формировать пути их достижения.
- Смогут использовать на практике инструменты тайм-менеджмента, адаптированные под их личные особенности и потребности.

В программе тренинга

Возможно ли управлять временем?

- Философия времени.
- Формы учёта и измерения времени.
- Время как ресурс.
- Зачем нужен тайм-менеджмент?

Ключевая идея тайм-менеджмента.

- Бюджет времени: как используется время?
- «Фотография» рабочего дня.
- «Пожиратели» времени и как с ними работать.
- Распределение времени между несколькими задачами.
- Рабочее и личное время.
- Существует ли «волшебная палочка»?
- Соотношение времени на решение задач и времени на управление самим временем.

Роль биологических ритмов в тайм-менеджменте.

- Циркадные ритмы.
- «Жаворонки», «совы», «голуби».
- Диаграмма суточной активности.
- Недельные, месячные и годовые ритмы.

Целеполагание как главный ключ к управлению временем.

- Что такое цели?
- Что такое задачи?
- Постановка целей по SMART.
- Условия хорошо сформулированной цели (по Р. Бендлеру и Д. Гриндеру).

Как достигать целей: системы тайм-менеджмента.

- Системы наблюдения и системы анализа.
- Система А. Любичева.
- Пирамида Б. Франклина как система достижения глобальных целей.
- Матрица Д. Эйзенхауэра как система на каждый день.
- «Рыба» К. Исикавы как инструмент формирования путей для достижения целей.

Система личного планирования времени.

- Типы людей (по К. Юнгу).
- Возможности для достижения целей: «хронос» и «кайрос».
- «Сквозное действие»: управление вниманием на пути к цели.
- Как отделить «важное» от «неважного» и сделать выбор?
- Внедрение принципов тайм-менеджмента в свою работу и личную жизнь.
- Как избежать перегруженности?

Инструменты планирования и фиксации.

- Классический ежедневник.
- Электронный календарь.
- Принципы ведения записей.
- Отслеживание актуальности целей и задач и их корректировка.

Итоги тренинга.

Методы проведения

Теоретический материал в тренинге чередуется с практическими упражнениями и кейсами. Участники работают как в группах, так и индивидуально, с презентациями, обсуждениями и выводами для своей профессиональной деятельности. При этом рабочее время тренинга распределяется следующим образом: 20% – теория, 80% – практика.

Формат тренинга

- Два дня: с 10:00 до 18:00.
- Ежедневно два кофе-брейка: по 15-20 минут.
- Ежедневно обеденный перерыв: 60 минут.

Дополнительно

Тренинг ведёт Алексей Мельничнов:

- бизнес-тренер, практик с опытом личных продаж товаров и услуг с 2007 года,
- с 19-летним опытом обучения и развития взрослых людей,
- с опытом индивидуального бизнес-консультирования с 2008 года,
- с опытом управленческой деятельности с 2004 года,
- география проведения тренинговых и консалтинговых проектов насчитывает 25 городов России и ближнего зарубежья (от Владивостока до Минска и от Мурманска до Ставрополя).