



AKADEMIA LIDERÓW DIALOGU FUNDACJI AGERE AUDE
FUNDACJA WIEDZY I DIALOGU SPOŁECZNEGO AGERE AUDE, UL. ŻOŁNIERZY WRZEŚNIA 73/6, 41-500 CHORZÓW, WWW.AGEREAUDE.PL

AGENDA SZKOLENIA Z ZAKRESU KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH ZARZĄDZANIE SOBĄ I INNYMI W CZASIE, KOMUNIKACJA ASERTYWNA

Zajęcia realizowane w ramach projektu „Akademia Liderów Dialogu Fundacji Agere Aude”
nr projektu POWR.01.04.00-IP.03-00-001/18
WSPÓLFINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH
EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

12 grudnia 2019r.
(Katowice, ul. Jordana 18, sala 204/5)

12 grudnia 2019r.

8.00-9.30	Wprowadzenie. Pretest. Zarządzanie czasem a efektywność osobista. Czynniki wewnętrzne i zewnętrzne wpływające na nasz czas. Proces zarządzania sobą i innymi w czasie.
9.30-9.40	PRZERWA
9.40 -11.10	Lista zadań i jej wpływ na efektywność. Wyznaczanie celów i ustalanie priorytetów. Ustalenie zadań wynikających z celów. Metody, techniki i zasady zarządzania czasem.
11.10-11.20	PRZERWA
11.20-13.10	Asertywność jako narzędzie komunikacji w zarządzania własnym czasem. Określenie indywidualnego poziomu asertywności. Skutki braku komunikacji asertywnej.
13.10-13.50	PRZERWA OBIADOWA
13.50-15.20	Prawa asertywne wg Herberta Fensterheima. Asertywne komunikaty (prośba, odmowa, pochwała, krytyka). Techniki wspierające zachowania asertywne.
15.20-15.30	PRZERWA
15.30-16.00	Podsumowanie szkolenia. Posttest.