

ПРОГРАММА КУРСА

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ В УСЛОВИЯХ МНОГОЗАДАЧНОСТИ

1. Сохранение эффективности в современных условиях

Внешние факторы, как источники возможностей и ограничений

Внутренние организационные факторы, сильные стороны и барьеры

Личный вклад специалиста в повышение собственной эффективности

2. Основные подходы к тайм-менеджменту

Основные недостатки традиционного тайм-менеджмента

Время – как не возобновляемый ресурс

Работа в условиях многозадачности - неотъемлемое условие деятельности специалиста

3. Особенности работы современного специалиста и основные барьеры эффективности

Сортировка дел и задач

Внутреннее сопротивление переключению на новую задачу

Диагностика собственной нервной системы

Понятия лабильности и стрессоустойчивости

4. Основные принципы современного тайм-менеджмента специалиста

Принципы переключения на другую задачу

Матрица задач «Схожесть/Статус»

Понятие «Новизны» задачи

Оценка ситуации по критерию «Схожесть задач»

Оценка ситуации по критерию «Статус выполнения»

Процесс переключения на другую задачу

5. Диагностика входящих задач

Решение кейсов на диагностику задач по матрице «Схожесть/Статус»

Демонстрация партнерских отношений при решении задач, позитивное отношение к сложным ситуациям во взаимодействии

6. Взаимодействие с коллегами и руководством

Прием задач от руководителей и коллег

Коммуникация в режиме многозадачности с коллегами

- 7. Планирование последовательности решения задач с учетом рисков**
 - Планирование с учетом многозадачности
 - Оценка и предупреждение рисков исполнения
- 8. Решение задач, характеризующихся высокой степенью многозадачности**
 - Лабильность – гибкость
 - Тренировка переключений в режиме многозадачности
 - Тренировка дискретно-параллельного выполнения нескольких задач
 - Способы быстрой концентрации и быстрого переключения
- 9. Качества нервной системы как основа работы в условиях многозадачности**
 - Стрессоустойчивость
 - Техники снятия стресса в условиях офиса и за его пределами
 - Упражнение на выполнение техник
- 10. Методы повышения индивидуальной производительности**
 - Реактивное и проактивное поведение, эмоциональные состояния
 - Восприятие и работа с глобальными задачами
 - Ассертивность. Работа с поглотителями времени. Развитие навыка
- 11. Итоги тренинга**
 - Сенсибилизация полученного опыта
 - Настрой на внедрение в практику изученного

P.S.

В каталоге ЛИАМ свыше 80-ти программ. Полный перечень тренингов и курсов вы можете найти по ссылке

www.cproc.ru/catalog

Подобрать оптимальную программу вам поможет Сергей Титов,

+7 (977) 861-5532; s.titov@crproc.ru

Позвоните или напишите ему, если у вас возникнут вопросы.

С уважением,

команда Центра профессиональных компетенций ЛИАМ