

ORGANIZACJA PRACY WŁASNEJ jako budowanie automotywacji

OFERTA SZKOLENIA OTWARTEGO

Co nas wyróżnia	str. 2
Program szkolenia	str. 3-5
Sposób pracy	str. 6
Materiały szkoleniowe	str. 6
Trener prowadzący	str. 7
Nasi Klienci	str. 8-9

Co nas wyróżnia:

- ✓ **Profesjonalna kadra trenerska** – nasi trenerzy są praktykami z kilkunastoletnim stażem. Są oni gwarancją najwyższej jakości usług.
- ✓ **Elastyczność** – szkolenia zostają dopasowane zgodnie z potrzebami uczestników.
- ✓ **Małe grupy szkoleniowe** – realizujemy warsztaty w **grupach od 3 do 5 osób**, każdy otrzymuje tyle uwagi i czasu ile potrzebuje.
- ✓ **Sposób prowadzenia zajęć** – w naszych szkoleniach kładziemy nacisk na praktykę. Każde zagadnienie jest przećwiczone, bazujemy na sytuacjach z pracy uczestników.
- ✓ **Materiały szkoleniowe** – uczestnicy otrzymują pełen zestaw materiałów wraz z fotoprotokołem, dzięki temu mogą powtórzyć sobie to, czego dowiedzieli się podczas szkolenia.
- ✓ **Kontakt po szkoleniu** - uczestnik może porozmawiać z trenerem po skończonym szkoleniu lub skontaktować się w innym terminie.
- ✓ **Dogodna forma płatności** – fakturę za udział w szkoleniu wystawiamy w dniu jego realizacji z terminem płatności 7 dni.
- ✓ **Sprawdzona firma** – zaufało nam wiele firm, poniżej wyszczególniamy kilku naszych partnerów. Dostępne są również referencje telefoniczne.



PROFIL UCZESTNIKA

- osoby, które chcą wzmocnić kompetencje w zakresie organizacji swoich działań i sprawnie zarządzać sobą w czasie;
- osoby które chcą nauczyć się priorytetyzacji zadań;

PROGRAM

Metoda SMART, jako jeden ze sposobów wyznaczania celów	<ul style="list-style-type: none"> • jak powinien wyglądać dobrze postawiony cel? – zasada SMART, • jak przekładać cele na zadania? • ustalenie wskaźników dobrze określonego celu, • cele i zadania ilościowe oraz jakościowe, • monitoring realizacji celów – budowa i wykorzystanie formularzy, • praktyczne ćwiczenie umiejętności stawiania celów metodą SMART.
Skuteczne i nieskuteczna organizacja pracy - elementy zarządzania czasem	<ul style="list-style-type: none"> • zarządzanie czasem jako sposób na efektywne osiągnięcia celów, • współczesne koncepcje zarządzania czasem, • podstawowe zagrożenia dla efektywnego zarządzania czasem – presja czasu, automatyzm, rutyna, nowe zadania.
Autodiagnoza profilu temporalnego	<ul style="list-style-type: none"> • ja i mój czas – identyfikacja własnych mocnych i słabych stron w obszarze organizacji pracy, • zasoby i ograniczenia różnych stylów organizacji pracy, • określenie własnych „pułapek” w obszarze organizacji pracy, • indywidualne różnice w sposobach organizowania własnej pracy.
<p>Przykładowe zadanie: Preferencje</p> <p>Zadanie to daje uczestnikom możliwość dokonania diagnozy, który z etapów cyklu Deminga/Kolba stanowi ich mocną stronę, a który szczególnie pod presją czasu – skłonni są pomijać. Uczestnicy otrzymują szereg krótkich zadań, z których każde koncentruje się przede wszystkim na jednym z elementów omawianego cyklu (zbieranie informacji, analiza, planowanie, działanie). Po zakończeniu wszystkich zadań osoby uczestniczące w zajęciach omawiają, który z rodzajów aktywności sprawiał im największą przyjemność, a który najchętniej by pominęli. Zadanie to stanowi praktyczne uzupełnienie testu profilu temporalnego, który jest przez uczestników wypełniany na zakończenie tej części zajęć.</p>	
Organizacja pracy własnej jako proces	<ul style="list-style-type: none"> • etapy procesu, • ewaluacja etapów procesu, • podstawowe narzędzia efektywnej organizacji procesu.
Etap zbierania informacji	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacja jako podstawowe narzędzie budowania bazy informacji wykorzystywanej przy wykonywaniu aktualnego zadania, • pomijanie/przekształcanie informacji jako główne zagrożenie dla tworzenia wiarygodnej bazy danych, • konsekwencje pracy na niepełnych informacjach.
Etap analizy informacji	<ul style="list-style-type: none"> • sposoby organizacji zebranej wiedzy, • selekcja informacji – dane ważne i nieważne, • identyfikacja związków pomiędzy dostępnymi informacjami, • analiza a zadania trudne i nieszablonowe.

Etap planowania działania	<ul style="list-style-type: none"> • nierealistyczne planowanie jako główny element utrudniający wykonanie zadania, • umiejętność wyznaczania priorytetów, • konsekwencje niewystarczającego lub nadmiernego planowania jako przyczyna powstawania chaosu, • planowanie jako aktywny proces.
Etap wykonywania działania	<ul style="list-style-type: none"> • automotywacja do wykonania zadania jako czynnik inicjujący działanie, • konsekwentna realizacja planu jako warunek efektywnego wykonywania zadania, • elastyczne dostosowywanie planu do aktualnych warunków, • rozpoznawanie najlepszego momentu zakończenia działań, • ustalanie warunków granicznych dla sprawdzenia efektywności wykonanego zadania.
<p>Przykładowe zadanie: Mała firma</p> <p>Zadanie to jest rozbudowaną wersją zadań typu „in-basket”. Zadaniem uczestników jest organizacja 1 dnia pracy pracowników pewnej firmy, realizowana poprzez przygotowanie szczegółowego planu dnia dla poszczególnych członków kilkuosobowego zespołu, oraz modyfikowanie przygotowanego planu w zależności od nowych informacji pojawiających się „w trakcie” zadania. I część pracy uczestników poświęcona jest na stworzenie zakładanego dnia pracy w oparciu o zaprezentowane wytyczne, II część zadania to symulacja „przebiegu” zaplanowanego dnia, w trakcie której prezentowane są informacje w sposób istotny wpływające na zakłócenie realizacji przygotowanego planu. Uczestnicy mają okazję przetestować zarówno własne kompetencje związane z przygotowaniem planu i harmonogramu pracy, jak i sprawdzić swoje umiejętności podejmowania decyzji pod presją czasu. Omówienie zadania dotyczy zarówno sprawdzenia funkcjonalności przygotowanego planu, jak i utrzymywania jego spójności z założeniami w trakcie pojawiania się kolejnych zakłóceń. Zadanie może być zrealizowane również w wersji symulacji organizacji jedynie jednego pracy własnej.</p>	
Podstawowe narzędzia służące doskonaleniu planowania	<ul style="list-style-type: none"> • matryca Eisenhowera, • metoda ustalania priorytetów metodą ABC, • metoda POOCO, • metoda Pareto i jej zastosowanie.
Organizacja czasu w stresie	<ul style="list-style-type: none"> • stałe/zmienne i zależne/niezależne źródła stresu, • indywidualny profil temporalny a wzorce reakcji na stres, • wpływ stresu na efektywność działań – „bezpieczny automatyzm”.
Efektywna organizacja pracy własnej	<ul style="list-style-type: none"> • sposób organizacji pracy własnej w biurze – rezerwowanie czasu na wykonanie zadań, • zasady dotyczące prowadzenia rozmów telefonicznych, • ustalanie przedziałów czasowych na pocztę elektroniczną, • właściwa organizacja zebrań i spotkań, • podstawowe zasady segregowania bieżącej dokumentacji, • elementy dbałości o komfort pracy.

Rozpoznawanie i neutralizowanie indywidualnych pułapek czasowych

- radzenie sobie z odwlekaniami działania,
- perfekcjonizm i jego konsekwencje dla terminowości realizacji,
- problemy z konsekwencją i utrzymaniem samodyscypliny,
- tendencja do spiętrzania zadań,
- nadmierna kontrola i jej następstwa.

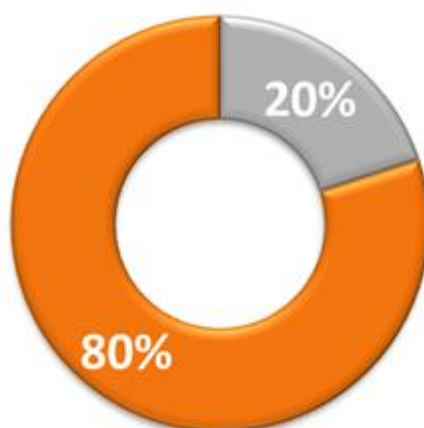
PODSUMOWANIE



- **dyskusja** podsumowująca,
- wręczenie uczestnikom **certyfiatów** ukończenia szkolenia,
- **fotoprotokół** - wnioski z analizy ćwiczeń są zapisane i przekazane uczestnikom po szkoleniu, dzięki czemu uczestnicy mogą odtworzyć treści omawiane na zajęciach;
- po oficjalnym zakończeniu szkolenia **trener jest do dyspozycji** uczestników w razie pytań i udziela indywidualnych informacji zwrotnych,
- zapraszamy uczestników do skorzystania z opcji **e- konsultacji**, bądź kontaktu telefonicznego z trenerem prowadzącym szkolenie w przypadku pojawienia się sytuacji trudnych, bądź kwestii do dalszego przedyskutowania z trenerem.

Uwaga! Treść merytoryczna może ulec zmianie w trakcie trwania szkolenia w związku z potrzebami Uczestników i przebiegiem zajęć.

Sposób pracy:



20% część teoretyczna (wykłady interaktywne, filmy edukacyjne, diagnoza kompetencji/ umiejętności uczestników za pomocą kwestionariuszy, przygotowywanie z uczestnikami i **praca na przykładach z codziennej praktyki zawodowej**)

80% część warsztatowa (ćwiczenia indywidualne i grupowe, dyskusje, podsumowania wniosków, sesja pytań i odpowiedzi)

Wsparcie uczestników po szkoleniu:

- ✓ po realizacji każdego z zadań pomagamy uczestnikom w **przenoszeniu zdobytej wiedzy i doświadczenia na grunt codziennej pracy**:
- ✓ **fotoprotokół** - wnioski z analizy ćwiczeń, informacje zwrotne są zapisane na flipcharcie i przekazane uczestnikom po szkoleniu w formie prezentacji, dzięki czemu uczestnicy mogą odtworzyć treści omawiane na zajęciach;
- ✓ po warsztacie **trener jest do dyspozycji uczestników** w razie pytań i udziela indywidualnych informacji zwrotnych;
- ✓ zapraszamy uczestników do skorzystania z opcji **e-konsultacji**, bądź kontaktu telefonicznego z trenerem prowadzącym szkolenie w przypadku pojawienia się sytuacji trudnych, bądź kwestii do dalszego przedyskutowania z trenerem.

Materiały szkoleniowe:



Każdy z uczestników szkolenia wyposażony zostanie w segregator, zawierający komplet materiałów szkoleniowych (liczących od 20 do 40 stron), będący uzupełnieniem treści omawianych podczas zajęć, długopis oraz wszelkie pomoce towarzyszące (arkusze robocze, arkusze pomocnicze, zadania).

Trener prowadzący:

Anna Krawulska - Biegańska – trener, asesor, coach, autorka projektów rozwojowych

Ponad 18 lat doświadczenia w zawodzie. Autorka projektów rozwojowych dotyczących m.in. budowania i implementacji systemów ocen pracowników, wdrażania wartości do organizacji, cykli szkoleń menedżerskich i trenerskich. Prowadzi coaching i konsultacje dla kadry zarządzającej najwyższego szczebla. Jako asesor tworzy i realizuje badania Assessment i Development Center oraz projektuje badania metodą 270/360 stopni.

Posiada certyfikaty: TA 101 w zakresie Analizy Transakcyjnej (wydany przez European Association for Transactional Analysis), certyfikat European Association for Psychotherapy oraz DiSC Certification. Jest członkiem zespołu poznańskiego Ośrodka Psychoterapii i Treningów Psychologicznych AION. Prowadzi również zajęcia w ramach podyplomowych studiów MBA na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

W pracy trenerskiej specjalizuje się w szkoleniach z zakresu budowania kompetencji menedżerskich, zarządzania czasem i planowania pracy, budowania zespołów oraz train the trainers.

Od początku swojej pracy w zawodzie trenerka prowadziła projekty rozwojowe dla takich firm jak:

Aesculap Chifa B. Braun, Albis Polska, Amica Wronki, AVK Polska, Avon Cosmetics Polska, BASF Poliuretany Polska, Berker Polska, BOLSIUS Polska, BP Europa SE Oddział w Polsce, BRUGMAN Fabryka Grzejników, BZ WBK Finanse i Leasing, CaseTech Polska, Colquimica Polska, DanHatch Poland, Dolnośląska Fundacja Tansplantacji, Duni Polska, DWS Draexlmaier Wyposażenie Wnętrz Samochodowych, Essel Propack Polska, Euroline, Europol Meble Polska, Euroverlux, Everen, EWE Energia, Exalo Drilling, Firestone Industrial Products Poland, FPC Polska, Fresenius Medical Care Polska, GJC Inter Media, Gonvarri Polska,, Górażdże Cement, Grundfos Pompy, Guardian Częstochowa, HaGe Polska, Hempel Manufacturing Poland, Hermes Polska, IBB Andersia Hotel, Ikea Industry Poland, Imperial Tobacco Polska, Inea, ITM Baza Poznańska, Janipol Meble, John Deere Polska, Kärcher, Keller Polska, KGHM METRACO, Krahn Chemie Polska, KRI, Kruk, Kromberg & Schubert Polska, Leopold Meble Polska, Lisner, M&W Spedition, Man Accounting Center, MM Brown Polska, Navikon, Netbox Polska, Nickel Development, Novartis Poland, Novol, NUTRIMIX Polska, Pałac Mierzęcin, Pfeifer & Langen Polska, PHOENIX CONTACT Wielkopolska, Piotr i Paweł, Plasticos Durex Polska, PLI Logistik & Service, Polinova Polska, Polipol Meble, Polskie Stowarzyszenie Centrów Ogrodniczych, Postal, PROFIm, Amcor Flexibles Złotów, Radisson SAS centrum Hotel, Remar Rhenius Ronal Polska, Schattdecor, Shapers' Polska, Siniat, Solaris Bus & Coach, Spectrum Brands, Stanley, Steico, Strabag, Swisspor Polska, TBMECA Poland, Topex, Transpost, TUI Polska, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Vasco Group, Vestas Polska, Vetoquinol Biowet, Voestalpine Rotec, Volkswagen Group Polska, Volkswagen Motor Polska, Volkswagen Poznań, VOSS Automotive, Wa-Tech, Wavin Matalplast, Werner Kenkel, Wielkopolska Grupa Prawnicza.

WARUNKI ORGANIZACYJNE:

Czas trwania szkolenia:	2 dni szkoleniowe (2x 8 x 45 minut + przerwy)
Harmonogram:	09.00-10.30 zajęcia 10.30-10.45 przerwa kawowa 10.45-12:15 zajęcia 12.15-12.30 przerwa kawowa 12.30-14.00 zajęcia 14.00-14.30 lunch 14.30-16.00 zajęcia
Termin:	16-17.04.2018r.
Liczebność grupy:	od 3 do 5 osób
Miejsce:	siedziba firmy OPEN Konsultacje & Szkolenia w Poznaniu przy ul. Serbskiej 6a/ 1
Cena:	1350 PLN + 23% VAT/ 1 osoba
Wartość obejmuje:	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadzenie zajęć przez trenera z kilkunastoletnim doświadczeniem w zawodzie; • prowadzenie szkolenia w formie warsztatowej; • każdemu uczestnikowi wręczamy autorskie materiały szkoleniowe będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie warsztatu; • fotoprotokół - wszystkim uczestnikom przesyłamy prezentację zawierającą zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, dzięki czemu uczestnicy mogą odtworzyć treści omawiane na zajęciach; • po zakończeniu warsztatu trener jest do dyspozycji w razie pojawienia się dodatkowych pytań ze strony uczestników; • możliwość skorzystania z e-konsultacji, bądź kontaktu telefonicznego z trenerem prowadzącym szkolenie w przypadku pojawienia się sytuacji trudnych, bądź kwestii do dalszego przedyskutowania; • każdemu uczestnikowi wręczamy imienny certyfikat ukończenia szkolenia; • podczas szkolenia zapewniony catering (lunch i przerwy kawowe).



Zapraszam do kontaktu:

Julita Gotkowicz

tel. kom. 881 036 989, tel. 61 66 22 400

julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl

AUTOMOTIVE	TURYSTYKA/ REKREACJA	USŁUGI	FINANSE/ UBEZPIECZENIA	HANDEL	INSTYTUCJE PUBLICZNE
BorgWarner Turbo Systems Poland	Hotel Reservation Service Poland	Agnes	Aviva	Armatura Kozłowski	EURO Wolontariat Polska
DWS Draexlmaier – Wyposażenie Wnętrz Samochodowych	IBB Andersia Hotel	Aquanet	Biuro Podatkowe „Fides” Joanna Józwiak	Avon Cosmetics Polska	Bydgoskie Towarzystwo Budownictwa Społecznego
Exide Technologies	Nowa Itaka	CAGEN	BZ WBK Finanse & Leasing	D.A. Korbut	Centrum Inicjatyw Senioralnych
Firestone Industrial Products Poland	Pałac Mierzęcin	FPC Polska	Currency One	DBL Poznań Wynajem Odzieży Roboczej	Miasto Leszno
Gonvarri Polska	Park Wodny Octopus	Grafton Recruitment Polska	Euro Finans	Divicom	Poznański Ośrodek Wspierania Przedsiębiorczości
Inteva Products Poland	Radisson SAS Centrum Hotel Warsaw	Grupa HUNTERS	FIGURES Kancelaria Rachunkowa	Grafmaj AM	Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji
John Deere Polska	TUI Poland	HR Consulting	MAN Accounting Center	KAEM	Spółdzielnia Usługowa Piast w Legnicy
Kiel Polska	MEDYCYNĄ/ OCHRONA ZDROWIA	Kärcher	Personal Finance	Krahn Chemie Polska	Starostwo Powiatowe w Poznaniu
KGHM Zanam	Aesculap-Chifa Dolnośląska Fundacja Transplantacji	Mechanika pojazdowa Ipm Leszek Patan	Raiffeisen Polbank	LPP	Uniwersytet im. Adama Mickiewicza
Kromberg & Schubert Polska	Fresenius Medical Care Polska	Międzynarodowe Targi Poznańskie	RSM International – KZWS Audit	MGI Polska	Urząd Marszałkowski Województwa Zachodnio-pomorskiego
Magna Automotive Poland	Fresenius Nephrocare Polska	Navikon	SGB	Mattik Andrzej Olszewski	Urząd Miasta Bolesławiec
MAN Bus	IODEX-Labichem	Ogicom „Spider”	Towarzystwo Ubezpieczeniowe „Filar”	Perschmann Sp. z o.o.	Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Poznaniu
Neapco Europe	Novartis Poland	Rödl & Partner	FMCG	PHUP Gniezno Spółka z o.o.	Zakład Gospodarki Mieszkaniowej
Recaro Aircraft Seating Polska	Polskie Stowarzyszenie Koordynatorów Transplantacyjnych	Sage	DanHatch Poland	Piotr i Paweł	Zarząd Dróg Miejskich w Poznaniu
Ronal Polska	"STANLEY"	SD PROJEKT s.c.	Eurovita	Przedsiębiorstwo KPS	
SEWS Polska	Uniwersyteckie Centrum Medycyny Weterynaryjnej	Spectrum Brands Poland	Hortimex Plus	s.Oliver Poland	MARKETING/MEDIA
Schnellecke Polska	Vetoquinol Biowet	Sygnity	Imperial Tobacco Polska	W.Kruk	Agencja Reklamowa Grupa „V5”
Solaris Bus & Coach		Telekomunikacja Polska	LISNER	KGHM METRACO	Agencja Reklamowa VMG
TBMECA Poland		Wa-Tech	Marmite International	Unilin Polska	Agencja Tequila Polska
voestalpine Rotec		Widzialni.pl	Martin Bauer Polska	Żabka	Gemini Nova
Winkelmann		Wielkopolska Grupa Prawnicza	MM Brown Polska		GJC Inter Media
Volkswagen Group Polska			Multeafil		Inea
Volkswagen Motor Polska			Pfeifer & Langen Polska		Litex Promo
Volkswagen Poznań			PKM Duda		In-Store
Voss Automotive Polska			Słodownia Soufflet Polska		MPL Verbum
ZEM Zakład Elektrotechniki Motoryzacyjnej			Stock Polska		PRESS-SERVICE Monitoring Mediów
			Südzucker Polska		Przedsiębiorstwo PROMAX
			Zakłady Mięsne „Łagrom”		ZERO, 2 Agencja Reklamowa

PRODUKCJA		CHEMIA PRZEMYSŁOWA	ROLNICTWO/ OGRODNICTWO	BUDOWNICTWO
ABP Poland	Leopol Meble Polska	ACRYLMED dr Ludwika Własińska Sp. z o.o.	Dalgety Agra Polska	Przedsiębiorstwo budowlane AMBIT
Amtor Flexibles Złotów	Malta-Decor	Akzo Nobel Decorative Paints	Grupa Producentów Vitroflora.	AVK Polska
Amtor Tobacco Packaging Polska	Netbox Polska	Albis Polska	HaGe Polska	Brüggmann
Amica Wronki	Paw	Atagor	KWS LOCHOW POLSKA	Góraźdze Cement
BASF Poliuretany Polska	Phoenix Contact Wielkopolska	Colquimica	Limagrain Central Europe Societe Europeenne Spółka Europejska	Grundfos Pompy
Berker Polska	Plasticos Durex Polska	Haug Chemie	Nutrimix Polska	G-U Polska
Bolsius Polska	Plastique	Hempel Manufacturing Poland	Polskie Stowarzyszenie Centrów Ogrodniczych	Infra
Blum Polska	Polipol-Meble	Michał Ratajczyk Polska	Przedsiębiorstwo INTERMAG	Keller Polska
Brugman Fabryka Grzejników	Polinova Polska	Novol	Top Farms	Kubot
CGS Drukarnia	PROFIm	Remmers Polska	Victus Emak	Nickel Development
Colgate-Palmolive Manufacturing (Poland)	Remar	Synthos		Northstar Poland
Creaton Polska	Saueressig Polska			PBG
Duni Poland	Shapers' Polska			POST Luchtkanalen Polska
Euroline	Schattdecor			Postal
Europol Meble Polska	Schumacher Packaging Zakład			POZ-BRUK Sobota
Euroverlux	Bydgoszcz			P.V. Prefabet Kluczbork
Essel Propack Polska	Siniat			Steico
Fair Packaging	Spomasz			Strabag
Fabryka Armatury Hawle	Topex			Swisspor Polska
Fabryka Papieru Czerwonak	Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych			ZRUG
GLAS-TECH	Werner Kenkel			
Guardian Częstochowa	Wika Polska			
Hermes Polska	Wytwórnia Sprzętu Komunikacyjnego			
Hettich Polska	VNH Fabryka Grzejników			
Hunter Douglas Fabrication	Przedsiębiorstwo Społeczne			
Janipol Meble	Diakonijna Spółka Zatrudnienia			
Kimball Electronics Poland	VASCO GROUP			
		ENERGETYKA	SPEDYCJA/MAGAZYNOWANIE	
		BP Europa SE Oddział w Polsce	Baltic Services	
		Dalkia Poznań	Baltic Trucking	
		Duon	ITM Baza Poznańska	
		Enea	Malik International	
		EP PUE Energobud	M&W Spedition	
		Everen	Operator Logistyczny Paliw Płynnych	
		EWE Energia	PLI Logistik & Service	
		Exalo Drilling	Solid Logistics	
		Saturn Management	Transpost	
		Vestas-Poland	Rhenus Logistics	