



UNIVERZITA
KARLOVA



HR EXCELLENCE IN RESEARCH

seminář **Time management** **9. a 16. února 2021**

Název projektu: **Zkvalitnění strategického řízení na Univerzitě Karlově v oblasti lidských zdrojů ve VaV** Registrační číslo: CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_028/00006210



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

EDUCATION

REPUBLIC

www.educationrepublic.cz

Kurz Vám pomůže ujasnit si největší přínosy dobře zvládnutého time managementu a nastavit si rutiny, které skvěle fungují i v situacích chronického přetížení. Získáte nástroje určování priorit a plánování, na které se budete moci spolehnout a přitom nevyžadují mnoho času. Vytvoříte si portfolio dobré praxe, které bude odpovídat Vaším specifickým okolnostem. Naučíte se vyhýbat největším "žroutům" času. Lektorem je Tomáš Hruša z Education Republic.

9. února 2021 – 1. část

8:45 – 9:00 připojení přes ZOOM, seznámení s účastníky

9:00-12:00

1) Výchozí situace (rychlá diagnostika kontextu)

- vnější aspekty
 - pozice v hierarchii, pravomoci a zodpovědnosti
 - organizační kultura a systémové chování
- osobní aspekty
 - moje priority a ambice (soukromé a pracovní)
 - moje stávající pracovní návyky

2) Kde nejčastěji ztrácíme čas a vůli?

3) Jak efektivně řešit úkoly?

- principy správného určování priorit (urgentní vs. důležité, krátkodobý vs. dlouhodobý přístup)
- efektivní plánování (pravidelnost, realistické stanovování úkolů, optimalizace koncentrace)
- boj s prokrastinací (příčiny a nejúčinnější nástroje)
- delegování úkolů
 - jak úkol správně zadávat
 - jak úkoly správně přijímat a informovat o jejich průběhu
- moderní pomocníci a aplikace

16. února 2021 – 2. část

8:45 – 9:00 připojení přes ZOOM, seznámení s účastníky

9:00-12:00

4) Jak efektivně komunikovat?

- nastavení odpovídající komunikační kultury
- naučit se říkat „ne“
- elektronická komunikace (informační systémy a platformy, sdílené soubory, emaily, telefon, sms)
- osobní interakce (porady, formální a neformální diskuse)

5) Vytvoření osobní strategie

- jak vytvářet a posilovat pozitivní návyky
- jak se zbavit těch negativních
- nastavení specifických cílů, úkolů a zpětné vazby

6) Závěrečné shrnutí a prostor pro otázky a diskusi

Přihlášení přes Vzdělávací portál UK <https://cuni.cz/UK-8434.html>