

634034, г. Томск, ул. Бакунина,17-а
Тел./факс: (83822) 65-21-08
Тел.: (83822) 65-18-64, 65-16-13
e-mail: mmks-seminar@mail.ru
http://mmks-tomsk.com

**АНО «Международный менеджмент, качество, сертификация»
приглашает принять участие в тренинге
«Персональный Тайм-менеджмент»**

Планирование дел на ближайший день (или ближайшую неделю) имеет практическое значение в любой работе. Неважно, сидите ли вы в офисе, стоите у конвейера, подрабатываете курьером в свободное от учёбы время – чёткий план действий всегда принесёт реальную пользу в виде повышения результативности (личной и профессиональной).

Цель курса:

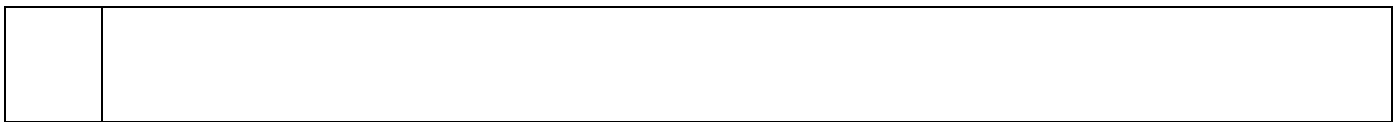
Овладение эффективными методами и приемами тайм-менеджмента. В ходе семинара участники научатся правильно планировать свое время, конкретизировать цели и методы их достижения, а также самоорганизации и способам самомотивации.

Целевая аудитория:

Владельцы и топ-менеджеры, руководители проектов, подразделений, команд, кадровый резерв.

Программа тренинга

№	Наименование темы
1.	<p><i>Целеполагание</i></p> <p>1.1. Системный взгляд на свою жизнь 1.2. Системный взгляд на свою работу 1.3. Постановка целей</p>
2.	<p><i>Планирование</i></p> <p>2.1. Поглотители времени 2.2. Хронометраж 2.3. База для принятия решений 2.4. Методы определения приоритетов 2.5. Жесткое и гибкое планирование 2.6. Особенности долгосрочного и краткосрочного планирования</p>
3.	<p><i>Самомотивация</i></p> <p>3.1. Психологическая составляющая самомотивации - модели поведения человека - методы "Преодоления промедления"</p> <p>3.2. Физиологическая составляющая самомотивации - работоспособность человека и биоритмы - правила организации эффективного отдыха</p> <p>3.3. Самоорганизация</p>



Методы работы на семинаре: групповые дискуссии, деловые игры, практикумы, упражнения.

Обучение проводят: высококвалифицированные аудиторы-консультанты международного и российского уровней по Системам менеджмента, имеющие большой практический опыт по проведению сертификации, обучения и консультаций.

Продолжительность: 1 день.

График проведения: с 10.00 до 17.00 с перерывом на обед и двумя кофе-брейками.

Место проведения: г. Томск, ул. Бакунина, 17а.

По итогам обучения выдается Сертификат.

Стоимость участия одного человека в семинаре 4500,00 рублей.

В стоимость участия входят авторские раздаточные материалы, кофе-паузы.

Предусмотрена гибкая система скидок*:

№	Категории	Скидки
1	Два участника от одной компании	2%
2	Три и более участника от одной компании	3%
3	Наши постоянные клиенты	2%
4	Бонус за приведенного с собой коллегу из другой организации	2%

* Максимальный размер скидки составляет 4%

Наши реквизиты:

Автономная некоммерческая организация
«Международный менеджмент, качество, сертификация» (АНО «ММКС»)
634003, г. Томск, ул. Бакунина, 17А, ИНН/КПП 7017111939 / 701701001,
р/с 40703810723010000007 в филиале ОАО «УралСиб» в городе Томске,
к/с 30101810000000000702, БИК 046910702

Данное письмо служит основанием для оплаты.

Директор АНО «ММКС»

А.В. Петиченко

