



POZVÁNKA

Název kurzu:	Time management
Termín:	27. 1. 2026
Místo a čas:	sídlo společnosti F I T E a.s., Výstavní 2224/8, 709 00 Ostrava – Mariánské Hory 8:00 – 16:00 hod. s přestávkou na oběd (30 minut)
Komu je určen:	Kurz je „OTEVŘENÝ“ a je určen účastníkům projektu „Profesního vzdělávání“, kteří se chtějí naučit lépe pracovat se svým časem a zvýšit svou produktivitu. Ocení ho zaměstnanci i manažeři, kteří se potýkají s množstvím úkolů a tlakem na výkon. Přínosný je i pro lidi hledající lepší rovnováhu mezi prací a osobním životem.
Obsah kurzu:	• techniky pro efektivní řízení času, • stanovení priorit a cílů, • plánování a organizace pracovního dne, • zvládání prokrastinace a stresu, • delegování úkolů, • nástroje pro optimalizaci pracovní výkonnosti
Cíl a metody výuky:	• Naučit se plánovat, stanovovat priority a efektivně organizovat svůj pracovní i osobní čas. • Omezit prokrastinaci a stres tím, že si účastník osvojí praktické techniky pro strukturování úkolů a dlouhodobé řízení pracovního zatížení. • Interaktivní výklad a trénink formou modelových situací.
Lektor:	Ing. Šárka Tomisová
Garant semináře:	Ideal education s.r.o.
Přihláška na kurz:	www.registrace.khkmsk.cz

Kurz je realizován v rámci projektu Krajské hospodářské komory Moravskoslezského kraje. Projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu plus a ze státního rozpočtu ČR pod operačním programem Zaměstnanost plus.