

Програма онлайн-семінару
«Як навчитися керувати часом і не відкладати справи на потім»
16 лютого 2023 року

Формат заходу: онлайн з використанням програми Zoom

Цільова аудиторія заходу: керівники та активи ОСББ, співвласники багатоквартирних будинків та представники місцевих ГО

Час	Тема	Доповідач
13:45 - 14:00	<i>Технічне підключення та реєстрація учасників.</i>	
14:00 - 14:10	Вступне слово та привітання учасників.	<i>Від проєкту</i>
14:10 - 15:30	<ol style="list-style-type: none">1. Тайм-менеджмент: керування часом, чи керування собою?2. Чому час є це цінним ресурсом і навіщо ним керувати. Керувати – це планувати, організовувати, координувати, мотивувати та контролювати.3. Прокрастинація та її види. Причини проєрастинації. Прокрастинація та лінощі. Як подолати прокрастинацію. Матриця Дуайта Ейзенхауера. Чому на сніданок треба з'їсти жабу»?4. Прості правила для підвищення ефективності робочого дня.5. Поради для оптимального використання часу на кожен день. Метод Pomodoro.	Кадрія САФІУЛІНА
15:30 - 16:00	<i>Обговорення. Відповіді на запитання.</i>	

Доповідачка – консультантка Проєкту «Добрі сусіди– одна країна»

Сафіуліна Кадрія Рашитівна

старша спеціалістка з питань залучення громадськості, канд.. техн.. наук, доцентка