

**PROGRAM SZKOLENIA  
W RAMACH PROJEKTU  
"MŁODZIEŻOWY UNIWERSYTET EKONOMICZNY"**

1. Nazwa szkolenia

Zarządzanie czasem

2. Forma szkolenia

- o szkolenie tradycyjne + materiały na platformę e-learningową

3. Autor programu

Mgr Paweł Milka

4. Grupa objęta szkoleniem

- o szkoła podstawowa

5. Cele szkolenia

Celem szkolenia jest zaznajomienie uczniów z nowoczesnymi metodami zarządzania czasem, planowaniem i realizacją zadań w jak najefektywniejszy sposób.

6. Zakładane efekty uczenia się

Uczestnicy szkolenia:

1. poznają i rozumieją korzyści kompetencyjnego ujęcia zarządzania sobą w czasie
2. poddadzą analizie różnicę między tradycyjnymi metodami zarządzania czasem a nowoczesnymi technologiami w zarządzaniu czasem

## 7. Tematy zajęć

1. Zarządzanie czasem: samym sobą oraz czynnikami zewnętrznymi
2. Opis kompetencji
3. Macierz Eisenhowera
4. Analiza zadań i czasu
5. Analiza rytmu pracy
6. Metoda ABC
7. Technika Pomodoro
8. Procedura OATS
9. Inne metody organizacji i planowania czasu

## 8. Metody i formy prowadzenia zajęć

Wykład, praca w grupach, dyskusja

## 9. Literatura przedmiotu

S.R. Covey, *7 Nawyków skutecznego działania*, wyd. Rebis, 2003 r  
A. David, *Getting Things Done czyli sztuka bezstresowej efektywności*, wyd. Helion, 2015 r  
M. Sasin, *Efektywny system pracy czyli jak skutecznie zarządzać sobą w czasie*, wyd. Helion, 2007 r

## 10. Informacje dodatkowe

## 11. Informacje o osobie prowadzącej szkolenia (CV, opis doświadczenia w tematyce objętej dziełem, ew. adekwatne certyfikaty)

### **01.09. 2011 – 31.12.2016**

PAMIL-MEB sp. jawna, Brody 575 k. Kalwarii Zebrzydowskiej,

Kierownik Sprzedaży, od 01.06.2012 Dyrektor sprzedaży krajowej i zagranicznej.

**Wykonywana praca:** szkolenia z zakresu sprzedaży, marketingu

### **01.10.2015 – teraz**

Studia Doktoranckie

Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie, Wydział Ekonomii i Stosunków Międzynarodowych

### **01.04. 2017 – teraz**

Asystent w Katedrze Teorii Ekonomii

Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie, Wydział Ekonomii i Stosunków Międzynarodowych

### **19.07. 2018**

Uzyskanie tytułu Tutora Akademickiego Collegium Wratislaviense