

Seminár

TIME Manažment a zvládanie stresu

[Ing. Jana Štefečková](#)

Tréning je zameraný na oblasť osobného rozvoja účastníkov. Po absolvovaní tréningu budete vedieť konštruktívne zvládať stres a dosahovať tak zvýšenie svojho výkonu a výkonu iných. **Spoznáte svoj pracovný biorytmus.** Osvojíte si **techniky plánovania času**, čo povedie k dosahovaniu vyšších výkonov bez stresu. Naučíte sa **určiť priority** a zostaviť osobný denný a týždenný časový plán.

Po skončení budete ako absolventi tréningu vedieť:

- **poznať** svojich najväčších **zlodejov času**,
- úspešne **manažovať svoj čas**,
- identifikovať svoje osobné stresory a **zvládať stresové situácie**.

Termíny a prihláška

Dátum	Čas	Miesto	Cena	
K tomuto semináru nie sú v súčasnej dobe vypísané žiadne termíny. O novo vypísaných termínoch Vám radi napíšeme, pokiaľ nám necháte kontakt .				

Ceny sú bez DPH 20 %.

Lektor

[Ing. Jana Štefečková](#)

Lektorka absolvovala Projekt ☐ ☐ trénerov manažmentu ☐ ☐ pod vedením hlavných trénerov Nottingham Trent University, Roffey Park Management Institute (UK). Niekoľko rokov pracovala ako projektový manažér - senior konzultant. Od roku 1997 pôsobí na slovenskom i českom trhu ako profesionálny tréner, poradca a kouč. Je držiteľkou certifikátu Thames...

Copyright © 1997 - 2020 by Dashöfer Holding, Ltd. a [Verlag Dashöfer, vydavateľstvo, spol. s r. o.](#)

Železničiarska 13, Bratislava 811 04

e-mail: info@dashofer.sk