



BIZNESOWA NOC SZKOLEŃ

7 czerwca 2024 r.

TEMAT SZKOLENIA:	EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA: OD MOTYWACJI DO DZIAŁANIA
CZEGO SIĘ DOWIESZ I NAUCZYSZ:	<p>W trakcie szkolenia:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ poznasz sposoby odnalezienia wewnętrznych źródeł motywacji niezbędnych do osiągnięcia osobistych i zawodowych sukcesów;✓ nauczysz się, jak skutecznie określać cele krótko- i długoterminowe oraz opracowywać plany ich realizacji, by efektywniej zarządzać własnym życiem i karierą;✓ otrzymasz praktyczne narzędzia i techniki, które pomogą Ci lepiej organizować czas, zwiększając tym samym Twoją codzienną produktywność;✓ przekonasz się, że można zacząć czytać szybciej i z lepszym zrozumieniem.
DO KOGO SKIEROWANE JEST SZKOLENIE:	<p>Jeśli szukasz skutecznych metod zwiększenia swojej efektywności, to szkolenie jest właśnie dla Ciebie. Niezależnie od tego, czy jesteś menedżerem, przedsiębiorcą, czy studentem, umiejętności trenowane podczas szkolenia są uniwersalne i przekładają się na każdy aspekt życia. Odkryjesz, jak możesz stać się bardziej produktywny i zrealizować swoje marzenia oraz cele zawodowe.</p>
AGENDA SZKOLENIA:	<ol style="list-style-type: none">1. Automotywacja2. Wyznaczanie i realizowanie celów3. Narzędzia do zarządzania sobą w czasie i zwiększania produktywności4. Identyfikacja marnotrawstwa i prokrastynacji5. Utrzymywanie samokontroli6. Efektywne czytanie
KILKA SŁÓW OD TRENERA O SZKOLENIU:	<p>Podczas 1,5-godzinnego szkolenia poznasz narzędzia wzmacniające efektywność osobistą przydatne do osiągnięcia najlepszych rezultatów zarówno w sferze zawodowej, jak i prywatnej.</p> <p>Zapraszam do udziału wszystkich, którzy chcą świadomie i optymalnie wykorzystać czas przy zachowaniu życiowej równowagi.</p> <p>„Zazwyczaj mamy dość czasu, jeżeli tylko potrafimy go właściwie wykorzystać.” J. W. Goethe</p>
SYLWETKA TRENERA:	<p>ARLETA DWORCZAK Trenerka kompetencji miękkich, facilitatorka, asesorka AC/DC. Uczestniczka Akademii Trenera Biznesu WSB oraz Szkoły Coachów Grupy SET. Absolwentka studiów MBA, Szkoły zarządzania procesami rozwojowymi w organizacji Learning & Development Management, konsultantka Extended DISC i FACET5. Od ponad 20 lat jestem związana z Wyższą Szkołą Biznesu w Gorzowie Wlkp., gdzie byłam odpowiedzialna za różne obszary funkcjonowania Uczelni: jakość, marketing, proces dydaktyczny oraz rozwój. Prowadzę zajęcia na studiach I i II stopnia oraz podyplomowych. Jako specjalistka L&D wspomagam organizacje w tworzeniu procesów rozwojowych dla pracowników, a jako facilitator wspieram zespoły w poszukiwaniu efektywnych rozwiązań. Prowadzę warsztaty i szkolenia głównie z zakresu zarządzania sobą w czasie, motywowania i budowania zespołów. Uważam, że najcenniejszym kapitałem każdej organizacji są ludzie. Dlatego w realiach zawodowych cenię takie wartości jak lojalność, odpowiedzialność, zaangażowanie oraz wzajemny szacunek.</p>