



Szkolenie: Efektywność osobista – jak zakończyć wyścig i zastąpić go równowagą	
Data i czas szkolenia	24 września 2020, w godz.: 9:30-16:45
Miejsce szkolenia:	Kraków (dokładne miejsce szkolenia zostanie podane w terminie późniejszym) dopuszcza się realizację szkolenia w formie zdalnej
Termin zapisów:	Zgłoszenia przyjmowane będą do dnia 21.09.2020 do godz. 10:00
Adresaci szkolenia:	Przedstawiciele/ki organizacji pozarządowych z Małopolski
Kryteria rekrutacji	Zgodnie z regulaminem rekrutacji i uczestnictwa w projekcie

Celem zajęć jest podjęcie przez uczestników refleksji nad własnym postrzeganiem czasu oraz przyswojenie nowych, skutecznych metod jego wykorzystania.

Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie wiedział, co ogranicza go w samorealizacji, a co wspiera na drodze do efektywnego wykorzystania posiadanego czasu. Uczestnicy wyjdą z warsztatów wyposażeni w zestaw metod i technik gotowych do zastosowania w codziennym życiu, umożliwiających rozwijanie dobrych nawyków i osiągnięcie stanu równowagi pomiędzy dynamicznym, efektywnym działaniem, a niezbędnym i zarazem cennym odpoczynkiem.

Opis szkolenia:

Podczas warsztatów uczestnicy podejmą głęboką refleksję nad sposobem, w jaki postrzegają czas – jako jednostki i członkowie społeczeństwa, w kontekście własnych wartości, zadań, celów i nawyków. Następnie przeprowadzą diagnozę wykorzystania przez siebie dostępnych chwil i zidentyfikują czynniki, które powstrzymują ich lub wspierają w samorealizacji. Przygotowane materiały posłużą do zorganizowania serii ćwiczeń. Uczestnicy poznają skuteczne metody na wykorzystanie dostępnego czasu oraz na stopniowe zwiększanie efektywności osobistej zarówno na polu prywatnym, jak i w sferze publicznej. Zaproponowane zostaną również ćwiczenia uzupełniające, które pozwolą uczestnikom w osiągnięciu codziennego stanu równowagi pomiędzy pracą, a odpoczynkiem umysłowym i fizycznym.

Zakres szkolenia:

1. Jak postrzegamy czas? Perspektywa osobista, zawodowa i społeczna.
2. Ile naprawdę mamy czasu? Przeszkody i wsparcie na drodze samorealizacji.
3. Efektywność osobista. Metody, techniki, użyteczne narzędzia.
4. Jak działać skutecznie pozostając w równowadze?



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



5. Dobre nawyki – jak je wyrobić, jak z nich korzystać?
6. Metody koncentracji na łatwych i trudnych zadaniach.

Szkolenie kończy się obowiązkowym testem pisemnym, którego zaliczenie warunkuje otrzymanie certyfikatu.

Udział w szkoleniu jest nieodpłatny.

Organizator zapewnia:

- materiały szkoleniowe
- catering (dwie przerwy kawowe i obiad)
- zwrot kosztów podróży (w uzasadnionych przypadkach).

Organizator nie zapewnia kosztów zakwaterowania.

W celu udziału w szkoleniu należy złożyć w wersji drukowanej (Związek Centralny Dzieła Kolpinga w Polsce, ul. Żułowska 51, 31-436 Kraków) – a wcześniej elektronicznie (ngo@kolping.pl) poniższe dokumenty:

- Zgłoszenie na seminarium - formularz oraz - /dla osób zgłaszających się po raz pierwszy w ramach projektu „Skuteczna partycypacja publiczna NGO”/ - dokumenty dostępne na stronie www.partycypacjango.kolping.pl w zakładce dokumenty/
- Regulamin_Załącznik_nr_1_formularz zgłoszeniowy
- Regulamin_Załącznik_nr_2_deklaracja
- Formularz_Załącznik_nr_1_zgoda na przetwarzanie danych
- Formularz_Załącznik_nr_2_ankieta
- Formularz_Załącznik_nr_3_oswiadczenie NGO

Prosimy o podanie w tytule maila tematu szkolenia.

Organizator:

Związek Centralny Dzieła Kolpinga w Polsce
tel.: 12 418 77 78 (godz.:10:00-14:00), e-mail: ngo@kolping.pl
Organizator zastrzega sobie możliwość zmian.

Zapraszamy!

Uwaga: Szkolenie planowane jest w formie stacjonarnej przy zapewnieniu standardów GIS. Dopuszcza się jednak - ze względu na bieżącą sytuację - organizację szkolenia w wersji online.

Szkolenie jest realizowane w ramach projektu prowadzonego przez Związek Centralny Dzieła Kolpinga w Polsce oraz Stowarzyszenie Rozwoju Karier Doktorantów i Doktorów POLDOC pt. „Skuteczna partycypacja publiczna NGO” w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.