

Kurz plánovania času

Time management pre širokú verejnosť

Považské osvetové stredisko v Považskej Bystrici pripravilo v rámci 16. ročníka Týždňa celoživotného učenia kurz, v ktorom sa verejnosť môže oboznámiť so základnými princípmi efektívneho využívania času. Cieľom vzdelávania je zamedzenie stresu vyplývajúceho z nedostatočného plánovania a eliminácia vzniku sociálno-patologických javov v spoločnosti.

Náplňou kurzu je predstavenie niekoľkých techník plánovania povinností, pričom bude táto teória objasnená na konkrétnych príkladoch a aplikovaná účastníkmi priamo na kurze. Súčasťou budú aj rôzne interaktívne cvičenia zamerané na riešenie problémov s nedostatkom času. Pozornosť bude venovaná taktiež správne využitiu voľného času, čo má za cieľ predchádzať nedostatočnému odpočinku a permanentnej únave.

- Rozsah jednej prednášky je 60 minút. Aktivita sa uskutoční v dňoch **6.10, 13.10, 20.10 a 27.10 o 16,00 h.**
- Kapacita jednej skupiny je do 35 účastníkov.
- Miesto konania bude v prednáškovej miestnosti Považského osvetového strediska.
- Prihlásiť sa môžete do **30. 9. 2016.**
- V prípade záujmu o kurz pre skupinu je možná aj individuálna dohoda na dátume, čase a mieste realizácie.
- Registračný poplatok je 10 eur/ osoba za všetky štyri stretnutia.
- Podmienkou kurzu je priniesť si vlastný diár.
- Po ukončení kurzu obdržia účastníci certifikát o absolvovaní.
- Kontaktná osoba: Mgr. Mário Kadlec; mario.kadlec@pospb.sk; tel: 042 4264 109