



Nowy Bedoń, 14.05.2018 r.

Zn. spr. ST.1401.159.2018
(wyłącznie drogą elektroniczną)

Panie i Panowie
Kierownicy
Jednostek organizacyjnych LP
- wszyscy -

Dotyczy: informacji nt. szkolenia „Zarządzanie czasem dla kobiet – Mama ma czas”

ORWLP w Bedoniu – Zespół Szkoleń i Turystyki – w uzgodnieniu ze Stowarzyszeniem Kobiet Lasu w ramach akcji „Prezent na Dzień Matki” przekazuje informację o szkoleniu pt.: „Zarządzanie czasem dla kobiet – Mama ma czas”.

Celem spotkania jest pokazanie możliwości uporządkowania życia zawodowego i rodzinnego a także pogodzenia ze sobą funkcji Mamy z karierą zawodową. Szkolenie pozwoli zdefiniować priorytety, pokaże jak przekazać tę umiejętność dzieciom i znaleźć czas dla siebie.

Szkolenie skierowane jest do przyszłych i obecnych Mam – pracownic PGL LP. Szczegóły organizacyjne i finansowe przesyłamy w załączeniu. Osobą prowadzącą temat w ORWLP w Bedoniu jest: Katarzyna Wdowiak-Woźny, tel. (42) 677 25 33, 601 844 593; e-mail: k.wdowia@bedon.lasy.gov.pl.

W załączeniu:

- szczegóły organizacyjne szkolenia i program

Zastępca Dyrektora
Ośrodka Rozwojowo-Wdrożeniowego
Lasów Państwowych w Bedoniu


mgr. Miłostawa Hłyży

„Zarządzanie czasem dla kobiet – Mama ma czas”

- **Tematyka:** ustalanie priorytetów, planowanie dnia, praca w blokach czasowych, radzenie sobie z rozpraszaczami, monotasking jako alternatywa dla wielozadaniowości, radzenie sobie z perfekcjonizmem, prokrastynacja (zwlekanie) i walka z nią, nawyki, zarządzanie czasem innych, itp.
- **Termin:** 28 maja 2018 r.
- **Miejsce:** Sękocin Stary (sala Instytutu Badawczego Leśnictwa)
- **Czas trwania szkolenia:** 1 dzień (4 godziny lekcyjne)
- **Finansowanie:** Stowarzyszenie Kobiet Lasu pokrywa koszty udziału w szkoleniu oraz posiłku po szkoleniu. Koszty dojazdu oraz ew. noclegu w przeddzień zajęć ponoszą jednostki delegujące.
- **Rekrutacja:** Stowarzyszenie Kobiet Lasu będzie zajmowało się zbieraniem zgłoszeń od zainteresowanych uczestniczek, a ORWLP w Bedoniu będzie zajmowało się udzielaniem informacji z zakresu szkolenia.
- **Wykładowcy:**
 - Anna Gucwa** – trenerka, coach, certyfikowany konsultant DISC D3¹, 12 letni praktyk biznesu, pracuje w oparciu o nowoczesne formy szkoleniowe jakimi są gry szkoleniowe, prowadzi szkolenia i warsztaty w obszarach związanych z rozwojem takich kompetencji jak: zarządzanie zespołem, motywowanie, zarządzanie sobą w czasie oraz zwiększanie efektywności osobistej, mama;
 - Justyna Lenarczyk-Nicolae** – trenerka, coach, wieloletni menadżer, mama.
- **Organizacja:** ORWLP w Bedoniu
- **Program szkolenia:** poniżej

¹ DISK D3 - narzędzie diagnozy kompetencji składające się z analizy 4 obszarów kompetencji.

Program szkolenia „Zarządzanie czasem dla kobiet – Mama ma czas”

1. Czy czasem można zarządzać?
2. Role życiowe a organizacja czasu pracy.
3. Misja Mama – bólczki i szczęście. Jak dążyć do harmonii.
4. Nawyki w zarządzaniu czasem.
5. Ustalanie priorytetów, planowanie dnia.
6. Prokrastynacja i sposoby radzenia sobie z nią.
7. Radzenie sobie z rozpraszaczami i złodziejami czasu – metoda Pomodoro.
8. Monotasking jako alternatywa dla wielozadaniowości.
9. Jak wyznaczać cele i mieć motywacje do ich realizacji.
10. Jak znaleźć czas dla siebie.
11. Jak radzić sobie z perfekcjonizmem.