

# УЧЕБНО РАЗПИСАНИЕ

## УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО И ПРИОРИТЕТИТЕ В РАБОТАТА

Време	Учебни теми и почивки
09.00 – 10.30	Философия на времето Времето като ресурс. Характеристики Вашето време и вашите цели
10:30 – 10.45	Кафе Пауза
10:45 – 12:30	Определяне на приоритети. Инструменти Времеви график Упражнения
12.30 – 13.30	Обедна почивка
13:30 – 15.30	Крадци на време Планиране на времето. Правила. Ефективност. Средства за планиране Изпълнение на плана. Пречки и справяне с тях Упражнения
15.30 – 16.00	Кафе Пауза
16.00 – 17.00	Управление на времето и управление на стреса Упражнение Да кажем „НЕ“ на стреса на работното място