



Időgazdálkodás, önbizalom

Kelló Istvánné (Éva), *business coach*



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



EMBERI ERŐFORRÁS
TÁMOGATÁSKEZELŐ



Nemzeti
Tehetség Program



Időgazdálkodás

- ▶ Az idő jellegzetességei
- ▶ Az időgazdálkodás fogalma
- ▶ Az időgazdálkodás hagyományos modellje
- ▶ Célkitűzés (SMART)
- ▶ Tevékenység lista
- ▶ Prioritások (Eisenhower mátrix, Fontos-sürgős)
- ▶ Tervezés (Hagyományosan, Alternatívan)
- ▶ Időrablók, védekezés az időrablókkal szemben
- ▶ Halogatás, védekezés a halogatással szemben
- ▶ Bioritmus
- ▶ Időmérleg (KSH vizsgálat)



Önbizalom

- ▶ Az önbizalom összetevői
- ▶ Az önbizalom növelése önismeret
 - ▶ erősségek
 - ▶ sikerek
 - ▶ felkészülés a nehéz helyzetekre
 - ▶ itt és most
 - ▶ tanulás a hibákból
 - ▶ testbeszéd
 - ▶ megjelenés
 - ▶ összehasonlítgatás kerülése
 - ▶ hobbi, sport
- ▶ Önbizalomnövelő kifejezések