



Noiembrie | Bucuresti

Tematica curs: Managementul Timpului si al Stresului organizational

1. Propunere tematică agendă curs

I. Managementul timpului

- Notii generale referitoare la managementul timpului
- Identificarea eficientei in managementul timpului
- Factorii de risipa a timpului
- Stiluri de management al timpului
- Etapele managementului timpului
- De la obiective anuale la activitatile saptamanale
- Criterii de evaluare si prioritizare a activitatilor profesionale si p
- Planificare activitati in functie de prioritati
- De la planficarea generala la lista zilnica de activitati

- Suport si sprijin in gestionarea situatiilor stresante
- Reactii la stres si gestionarea situatiilor stresante
- Strategii de reducere a stresului