

Kursuse sisu:

Aja tajumine inimese meeles

- Kuidas toimib inimese psüühika
- Aja tajumise ja orientatsiooni tüübid
- Mineviku, oleviku ja tuleviku juhttegevused
- Motivatsiooni suunad
- Uskumuste mõju

Aja planeerimise süsteemide erinevad põlvkonnad

- Aja planeerimise erinevad võimalused
- Mis määrab planeerimise süsteemi tõhususe

Aja planeerimise tegevuste maatriks

- Kuidas jaotada tegevusi prioriteetidesse
- Kuidas lahendada kiireid ja tähtsaid asju
- Kuidas jõuda efektiivsete ja stabiilsete tegevusmudeliteni

Aja planeerimise olulised nõuded

- Mida pidada aja planeerimisel oluliseks
- Kuidas luua kooskõla ja tasakaalu

Aja planeerimise süsteemi loomine ja kasutamine

- Kuidas määratleda rolle
- Kuidas fikseerida eesmärged
- Kuidas luua ajaplaan
- Kuidas viia sisse korrektsioone
- Kuidas ajaplaani hallata

Iseenda tegevuste korrastamine ja iseenda juhtimine

- Eesmärkide seadmine elus ja töö juures
- Ajaraiskajate analüüs ja nende kõrvaldamine
- Katkestuste mõju meie tööle ja tervisele
- Iseenda meele juhtimine
- Eneseväärtuse hoidmine ja suurendamine
- Enesekindluse suurendamine

Praktiline aja planeerimise harjutus

- Konkreetse isikliku aja ja tegevuse planeerimine
- Iseenda juhtimine ajas
- Vastuolude ja konfliktide lahendamine meeles
- Teadvuse osakaalu suurendamine otsustusprotsessis
- Tahte ja sihikindluse suurendamine