

## Psiholoģiskā atbalsta nodaļa

Apmācību programma IeM amatpersonām

### “Laika plānošana”

#### **Apmācību programmas mērķis:**

Pilnveidot zināšanas un prasmes kā efektīvi plānot laiku.

#### **Apmācību programmas uzdevumi:**

1. Pilnveidot zināšanas par iekšējiem un ārējiem šķēršļiem efektīvai laika plānošanai
2. Informēt par individuālo prioritāšu un mērķu apzināšanās
3. Pilnveidot zināšanas par efektīvas laika plānošanas tehnikām un pilnveidot praktiskās iemaņas laika plānošanai

#### **Apmācību programmas programma:**

##### Teorētiskā daļa

- Laiks un laika uztvere
- Subjektīvais laika plānojuma izvērtējums
- Šķēršļi efektīvam laika izlietojumam
- Ieteikumi efektīvai laika plānošanai
- Laika plānošana pēc Dvaita Aizenhauera shēmas
- Vilfredo Pareto laika plānošanas nosacījumi
- Tonija Buzana Intelektuālās kartes (Mynd maps)
- Bendžamina Franklina piramīda laika plānošanai

##### Praktiskā daļa

Praktiskā daļā semināra dalībniekiem būs iespēja izvērtēt savas laika plānošanas šķēršļus un laika menedžēšanas prasmes. Grupas ietvaros diskutēt, dalīties ar savu pieredzi.

**Apmācību programmas ilgums ir līdz 3 stundām**