



Võrumaa Partnerluskoogu ESF+ „Sotsiaalse kaasatuse meede“

Sihtrühm: Piirkonna elanikud vanuses 55+

Miniprojekti nimi: Kogukonna eestvedaja tööriistakast – praktilised oskused kultuurivaldkonna eestvedajatele

Miniprojekti elluviija: Võrumaa Arenduskeskus

Üritus: Koolitus **Isiklik efektiivsus ja ajajuhtimine**

Aeg: 22. september kell 13.00-16.30

Koht: Võru linn

PÄEVAKAVA

12.30 Saabumine ja ootab tervituskohv

13.00-14.45 Koolitus

- Isiklikud tööharjumused ja ajakasutuse mustrid. Produktiivsus, efektiivsus ja rahulolu. Kuidas leida nende vahel tasakaal?
- Kas ja kuidas on võimalik oma aega juhtida.
- Proaktiivne mõtteviis valikute alusena.

14.45 -15.00 Väike paus sirutamiseks

15.00-16.30 Koolitus

- Enesejuhtimine rohke info, paljude fookuste ja multiprojektses keskkonnas. Kiirete ja oluliste ülesannete eristamise vajalikkus ja põhimõtted. Soovitusi killustatuse vältimiseks.
- Edasilükkamise ja “segajatega” toimetulek. Energiataseme juhtimine ja taastumise teadlik kavandamine.