

Управление временем «Тайм-Менеджмент» - это индивидуальные консультации в стиле коучинг, посвященные поиску наиболее оптимальных способов структурирования своего времени. Занятия тайм-менеджментом, предполагают от 8 до 10 встреч, во время которых специалист оказывает профессиональную поддержку человеку, для того чтобы он, опираясь на известные большинству обывателей схемы управления временем, мог сэкономить свое время.

Многие из нас со школы знают, что дневник организует деятельность школьника, знают, что планирование вносит элемент определенности в рабочий день и экономит душевные силы человека перед множеством искушений в течение дня. Однако также большинство людей знают о том, что использовать эти схемы крайне тяжело. Иногда забываешь, иногда бывает лень, иногда просто не хочется ни чего делать. С точки зрения психологии, это сопротивление к использованию эффективных техник управления временем, отражает действие защитных механизмов психики. Специалисты, обладающие опытом работы в сфере консультирования, знают пути снижения сопротивления, что в свою очередь приводит к повышению работоспособности и эффективности деятельности.

Более подробную информацию Вы можете получить по тел.: +7(927)205-84-15