

**Program szkolenia dla ekonomizujących się PES**

**I Dzień**

 **(6 godz. zegarowych)**

**9.00 – 9.15** - Przywitanie, przedstawienie celów i zakresu szkolenia.

**9.15 – 11.00** – BUDOWANIE ZESPOŁU – (komunikacja w zespole różnorodnym, style zachowań w zespole, właściwa komunikacja wspierająca współpracę i prowadząca do wzrostu efektywności zespołu, rozwijanie umiejętności współpracy w zespole, reguły efektywnej pracy w zespole, sytuacje konfliktów w zespole – rola członków zespołu w rozwiązywaniu trudnych sytuacji

**11.00 – 11.15** – Przerwa kawowa

**11.15 – 13.00** – EFEKTYWNE ZARZĄDZANIE CZASEM (Zarządzanie czasem własnym, bariery efektywnego wykorzystania czasu, planowanie – jego istota w efektywnym zarządzaniu sobą w czasie, techniki i metody zarządzania czasem, ustalanie priorytetów a właściwe podejmowanie decyzji)

**13.00 – 13.30** – Przerwa obiadowa

**13.30 – 14.45** – ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI (geneza stresu, fazy stresu, techniki radzenia sobie ze stresem - jak zaprzyjaźnić się ze stresem i wykorzystać jego siłę do działania ?)

**14.45 – 15.00** – Przerwa kawowa

**15.00 – 16.00** – INTELIGENCJA EMOCJONALNA – czym jest? Cechy osób inteligentnych emocjonalnie

**16:00 – 16:15** – podsumowanie szkolenia