

ניהול זמן ושיפור הפרודוקטיביות

תקציר הקורס

זמן הוא המשאב החיוני ביותר לביצוע כל פעילות, כדי לנהל את הזמן בצורה אפקטיבית יש צורך קודם כול בניהול עצמי ובהבנה של דפוסי ההתנהלות האישיים שלנו. קורס ניהול זמן ושיפור הפרודוקטיביות עוסק בניהול אישי מנקודת מבט רחבה והוליסטית – מתפיסת הזמן וקבלת החלטות מקדמות, ועד יישום כלים פרקטיים ויומיומיים לשיפור האפקטיביות והביצועים בעבודה ובחיים האישיים.

תוכן הקורס

יסודות ניהול זמן ותיעדוף אפקטיבי

01

- נעסוק במבוא לניהול זמן ונבחן את האתגרים השכיחים בניהול אישי.
- נלמד על שלושת המשאבים המרכזיים.
- נעמיק במושגי יסוד בפרודוקטיביות.
- נתרגל טכניקות תיעדוף כגון MWP ומשולש הזמן.
- נבחן את השפעת המולטיטסקינג על הביצועים והיכולת להתמקד.

מודעות לזמן ופיתוח התנהגויות פרודוקטיביות

02

- נתמקד בהגברת המודעות לזמן ובזיהוי דפוסי עבודה אישיים.
- נלמד את שיטת Ninja Time.
- נעסוק בהתנהגויות פרודוקטיביות, בהשפעת סביבת העבודה והסביבה האנושית.
- נכיר כלי שיקוף שיסייעו להבין היכן הזמן שלנו באמת מושקע.

שליטה במשימות, מיקוד והתמודדות עם דחיינות

03

- נעמיק בכלים מתקדמים לשיפור ההתנהלות היומיומית, בהם Quiet Time ו-Take 5.
- נעסוק בפרואקטיביות ובניהול משימות.
- נלמד את עקרונות Inbox Zero.
- נתמודד עם דחיינות באמצעות כלים יישומיים שמאפשרים שינוי הרגלים לאורך זמן.

על המרצה

איציק מג'אר, מהנדס תעשייה וניהול, מנהל מצוינות תפעולית, יועץ, מרצה ומאמן לשיפור פרודוקטיביות. בעל ניסיון של כ-15 שנים בהנדסת ייצור, ניהול פרויקטים במצוינות תפעולית, חדשנות והובלת תהליכי שינוי בארגונים. מתמחה בשיפור תהליכי עבודה, העלאת פרודוקטיביות וליווי ארגונים להצלחה. בוגר לימודי גישור, אימון ניהולי, NLP, תקשורת מקרבת ו-Lean Six Sigma. משמש כמרצה ומנטור באוניברסיטת רייכמן ובמוסדות אקדמיים נוספים.

האם הקורס הזה בשבילי?

הקורס מיועד לכל מי שמרגיש שהזמן מנהל אותו ורוצה לשפר את ההתנהלות האישית והמקצועית. מתאים לעובדים, מנהלים ואנשי מקצוע בכל שלב, ללא צורך בידע מוקדם.

מה יוצא לי מזה!?

בסיום הקורס תרכשו כלים פרקטיים לניהול זמן יעיל ולשיפור הפרודוקטיביות האישית. תדעו לתעדף נכון, לצמצם הסחות דעת, להתמודד עם דחיינות וליצור שגרת עבודה ממוקדת ואפקטיבית יותר.