

# ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ»

**Αγαπητοί γονείς και μαθητές,**

Το φροντιστήριο **Ενίσχυση** σε συνεργασία με την εταιρία Orientum σας προσκαλεί στο χώρο του φροντιστηρίου το Σάββατο 24 Οκτωβρίου και ώρα 15.30 στο σεμινάριο που θα πραγματοποιηθεί με θέμα "Στοχοθεσία - Αποτελεσματική διαχείριση χρόνου".

Το σεμινάριο θα έχει διάρκεια 2 ώρες και θα περιλαμβάνει τις εξής θεματικές ενότητες:

## **Στοχοθεσία**

- Καθορισμός στόχων.
- Θετική αντιμετώπιση καταστάσεων.
- Παρακολούθηση και ανάλυση ανθρώπων - προτύπων.
- Τεχνικές απόδοσης υπό πίεση.
- Κατάρτιση πλάνου εργασίας.

## **Αποτελεσματική Διαχείριση Χρόνου:**

- Καταγραφή υποχρεώσεων εβδομάδας / μήνα.
- Ιεράρχηση υποχρεώσεων (πίνακας προτεραιοτήτων).
- Σχεδιασμός εβδομαδιαίου προγράμματος.
- Ενέργειες που μας αποσπούν χρόνο.
- Τρόποι εξοικονόμησης χρόνου διαβάσματος.
- Παράλληλα προγράμματα (σχολείο - φροντιστήριο).

## Εισηγητής:

Ο εισηγητής θα είναι ο κος Νίκος Φόρος - Σύμβουλος Σταδιοδρομίας της εταιρίας Orientum - Σύμβουλοι Σταδιοδρομίας και θα απαντήσει σε ερωτήματα και απορίες του κοινού με την ολοκλήρωση της εισήγησης του.

