



**Magiczny
Kraków**

SZKOLENIE: Psychologiczne aspekty zarządzania sobą w czasie

2026-10-15

Ciągle brakuje Ci czasu na pracę i dom? Ten jeden warsztat może wszystko zmienić!

To warsztat przede wszystkim dla tych, którzy nie zetknęli się z tym tematem wcześniej i mają potrzebę przyjrzeć się refleksyjnie swojej osobistej umiejętności planowania czasu w kontekście rodziny, obowiązków domowych i łączenia tego z pracą zawodową.

W czasie tego warsztatu poznasz podstawowe klasyczne pojęcia i teorie związane z zarządzaniem czasem, metody ustalania priorytetów i wyznaczania celów takie jak np. matryca Eisenhowera, Zasada Pareto czy Metoda SMART. Zastanowimy się też wspólnie nad możliwościami ich zastosowania w życiu codziennym.

W drugiej części porozmawiamy o psychologicznych aspektach i zmiennych w procesie zarządzania czasem takich jak prokrastynacja, perfekcjonizm czy umiejscowienia poczucia kontroli i tym jak to wpływa na naszą efektywność. Poznamy też kilka prostych wskazówek jak zacząć kształtować pozytywne nawyki.

Kiedy? 28.10.2026 godz. 16.00

Gdzie? Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20

Wypełnij formularz: <https://tinyurl.com/mr3m5r6b>

Prowadząca: Elżbieta Magia-Piotrowska- Psycholożka, doradca zawodowy, trener umiejętności społecznych. Ukończyła Uniwersytet Jagielloński w 2002 roku a następnie różne studia podyplomowe, szkoły i kursy. Pani Elżbieta pracowała zarówno dla biznesu jak i w resortach oświaty, szkolnictwa wyższego, pomocy społecznej oraz NGO. Ma doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów psychologicznych oraz doradztwa grupowego dla różnych odbiorców, ale też w doradztwie indywidualnym.