



**Magiczny
Kraków**

Klinika Społecznika: Dobry plan to podstawa, czyli o tym jak planować działania i nawyki

2023-10-16

Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS zapraszają na czwarte szkolenie z cyklu KLINIKA SPOŁCZENIKA

Zarządzanie czasem stanowi kluczową umiejętność, niezwykle istotną zarówno dla osób kierujących, jak i pracowników organizacji pozarządowych (NGO). Ta grupa profesjonalistów często obarczona jest licznymi obowiązkami, ściśle określonymi terminami oraz koniecznością efektywnego wykorzystania ograniczonych zasobów.

Celem projektu szkoleniowego jest dostarczenie przedstawicielom organizacji pozarządowych niezbędnej wiedzy, narzędzi oraz strategii, które umożliwią optymalizację zarządzania czasem, zwiększenie poziomu produktywności oraz efektywne osiągnięcie założonych celów organizacyjnych.

Program:

- Zrozumienie wartości czasu: korzyści przynoszące z efektywnego zarządzania czasem.
- Ustalanie celów: Określanie priorytetów. Ustalanie celów na krótki i długi okres.
- Planowanie: Planowanie zadań i działań. Stworzenie listy rzeczy do zrobienia i określenie ich priorytetów.
- Eliminowanie czynników rozpraszających: Ocena i weryfikacja własnych rozpraszaczy.
- Delegowanie zadań: Zasady delegowania zadań w zespole.
- Utrzymywanie motywacji: sposoby na utrzymanie motywacji do pracy i osiągnięcia celów.
- Odpoczynek: cele i możliwości
- Monitorowanie postępów: Monitorowanie postępów i dostosowanie planów życiowych i zawodowych.
- Utrzymywanie równowagi: work life balance
- Celebrowanie sukcesów: ocena i dostrzeganie małych sukcesów.

Kiedy?

Poniedziałek, 6 listopada 2023 roku, godzina 17:00

Gdzie?

Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20

Formularz zgłoszeniowy: <https://tinyurl.com/st5bx9zz>

Klinika Społecznika to cykl 5 warsztatów, które odbywają się w każdy poniedziałek. Zachęcamy Państwa do uczestnictwa w całym cyklu lub wybranych warsztatach. Tematyka poszczególnych



**Magiczny
Kraków**

spotkań będzie sukcesywnie publikowana.

To wyjątkowy czas, przeznaczony wyłącznie dla Państwa - okazja do chwili oddechu, wymiany doświadczeń oraz poznania osób, które stawiają czoła podobnym wyzwaniom.

Ostatnie dwa szkolenia z cyklu prowadzi: Renata Fijałkowska. Psycholog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, pedagog, trener rozwoju osobistego. Od 20 lat związana z pomocą społeczną i edukacją i rynkiem pracy pełniąc funkcje kierownika, dyrektora i prezesa. W tym czasie zajęła się problemami młodzieży usamodzielniającej się szukając rozwiązań we współpracy z samorządem organizacjami pozarządowymi i biznesem. Prowadzi działania edukacyjne z zakresie tzw. edukacji pozaformalnej, tworzy i realizuje programy profilaktyczne i prewencyjne oraz projekty międzynarodowe w zakresie wsparcia i rozwoju kompetencji społecznych i zawodowych młodzieży i kadry pomocy społecznej, NGO, Biznesu.

W pracy psychologa zajmuje się profilaktyką, diagnostyką i terapią tzw. zdrowiem psychicznym oraz zarządzaniem stresem i równowagą pomiędzy życiem zawodowym a rodzinnym.

Pracuje z ofiarami przestępstw w Ośrodku dla osób Pokrzywdzonych Przestępstwem oraz świadkami w tym z ofiarami przemocy domowej - często dziećmi i młodzieżą.

Koordynowała projekt międzynarodowy Enya pn.: „Prawa Dzieci w świecie cyfrowym przy Rzeczniku Praw Dziecka”.

Ekspert w realizacji projektów ogólnopolskich, lokalnych i międzynarodowych. Autorka wielu scenariuszy zajęć, kart pracy wykorzystywanych przez osoby indywidualne oraz instytucje. Autorka szkoleń oraz warsztatów w Polsce i Wielkiej Brytanii.