**О тренинге для предпринимателей**

В современном мире проблема нехватка времени стоит особенно остро. Рабочие обязанности менеджеров и руководителей расширяются год от года, но минут в сутках больше не становятся. Есть ли решение этой проблемы? Грамотное применение инструментов по управлению временем, полученных на тренинге известного бизнес-тренера Ларисы Кузьминой благотворно увеличит эффективность и доходность вашей компании!

Центр поддержки экспорта Республики Татарстан предлагает посетить тренинг по самоорганизации и управлению временем – **«Тайм-менеджмент».** Тренинг пройдет **14 ноября** с **10.00** до **17.00** по адресу **г. Казань, ул. Пушкина 18, Торгово-промышленная палата РТ**.

Посетив данный семинар вы узнаете:

- Как правильная постановка целей помогает экономить время;

- Каким образом вы сможете построить свою карту целей;

- Как планировать за год, месяц, неделю;

- Что такое пожиратели времени и как с ними бороться;

- Почему грамотное делегирование задач так важно;

- О том какие бывают стили поведения людей в планировании;

**Лариса Кузьмина** - сертифицированный бизнес-тренер, сертифицированный коуч, специалист в области коммуникаций с внутренним и внешним клиентом.

Отличительная особенность — коучинговый подход во всех тренингах — раскрытие внутреннего потенциала участников тренинга, вследствие чего достижение высокой результативности.

В результате посещения семинара Вы получите **сертификат участника.**

**Участие в семинаре бесплатно. Количество мест ограничено.**

**Для подтверждения участия**, убедительно просим Вас **заполнить регистрационную форму**, которая прилагается к данному письму и прислать ее по адресу **tatexport.spt@gmail.com** до **13.11. включительно**. Подробности по телефону +7(927)440-6086 (Контактное лицо - Гаптрахманов Риназ).

Программа тренинга для экспортеров по самоорганизации и управлению временем «Тайм-менеджмент»:

Начало в **10:00**, окончание в **17:00**, перерывы: **11:30-11:45** – кофе-брейк,

**13:30-14:15** – обед

**15:30-15-45** – кофе-брейк.

1. Правила постановки цели. Основные ошибки. SMART.   
2. Карта целей: долгосрочные = стратегия, среднесрочные – контрольные точки, краткосрочные.   
3. Самодиагностика: «Почему я не достигаю поставленных целей?».

4. Матрица Эйзенхауэра. Расстановка приоритетов. Зона кризиса, Зона продуктивности, Зона занятости, Бесплодная зона.

5. Правило Парето. Управление перерывами с помощью Принцип 80/20  
6. Планирование года, месяца, недели, дня.   
7. Пожиратели времени и способы борьбы с ними. Как сказать «нет».  
8. Как выиграть с помощью делегирования задач. Контроль их выполнения.  
9. Стили поведения людей в планировании.

10. Особенности восприятия времени в разных странах.

По всем дополнительно возникающим вопросам можно обращаться в Центр по тел. (843)223-06-74, адрес: г.Казань, ул. Чернышевского, д 33 (контактное лицо в Центре: Грезнева Ольга Викторовна).