

# IDŐTEREMTŐ™

## 21 napon át tartó személyes időgazdálkodási coaching távprogram

### A téma fontossága, jelentősége

Az időgazdálkodás nem más, mint az életünkkel való tudatos gazdálkodás.

A sikeres emberek attól sikeresek, hogy a szokásrendszerük a legkifinomultabb módon járul hozzá az eredményességükhöz. Ezáltal válik náluk az időgazdálkodás a sikeresség előfeltételévé. Bármivel is foglalkozunk munkahelyünkön vagy a magánéletünkben, az időgazdálkodás ösztönös kezelése helyett a tudatos technikák alkalmazásával érhetjük el optimálisan maximális teljesítményünket.

### Kinek javasolt a program?

Olyan cégvezető vagy vállalati menedzser számára, aki változtatni akar időgazdálkodási szokásain, hogy a lehető legeredményesebbé váljon.

### Mi a program célja?

Egy külső coachpartner segítségével, a tudatos és eredményes időgazdálkodási rendszert gyakorlatban kialakítani és önállóan fenntartani képes állapothoz juttassa el a résztvevőt.

### Miért 21 napig tart?

Egy új szokásrendszer tökéletes elsajátításához minimum 21 nap szükséges.

### Mit várhat el a résztvevő?

Az ösztönös és problémás időgazdálkodásuk, tudatossá és eredményessé válik. Korábbi résztvevők átlagosan napi 2 órányi időmegtakarítást értek el a program végére.

### Mi a program sajátossága?

3 dologban sajátos a szolgáltatás:

1. Egyéni és testreszabott - pl. egy tréning a coachinghoz képest elsősorban általános ismereteket ad át, és csoportos, ahol alkalmazkodni kell másokhoz.
2. Gyakorlatias - a coach a program alatt végig „fogja a kezét” a résztvevőnek, tehát az elmélet feldolgozása és gyakorlatban történő alkalmazása során nincs magára hagyva a résztvevő.
3. Kényelmes - a résztvevőnek ki sem kell mozdulnia irodájából vagy otthonából.

### Milyen formában zajlik a konzultáció?

Skype-on, ill. telefonon keresztül. A résztvevő folyamatosan kap írásos anyagot, ill. a következő napra vonatkozó tennivalókat.

## Milyen problémák esetén javasolt a program?

- ✓ Határidők be nem tartása,
- ✓ rendszeres késések,
- ✓ túlzott stressz,
- ✓ párhuzamosan futó ügyek kezelhetetlensége,
- ✓ sok túlóra,
- ✓ túlterheltség,
- ✓ fontossági sorrend fel nem ismerése,
- ✓ túlzott segítőkészség mások irányába,
- ✓ túlvállalás,
- ✓ bejövő váratlan feladatok kezelése,
- ✓ „nemet mondás” képtelensége,
- ✓ folyamatos időhiány-érzet,
- ✓ befejezetlen feladatok pszichés terhe,
- ✓ szezonálisból adódó terhek,
- ✓ halogató munkamorál,
- ✓ céltalanság-érzet,
- ✓ eredménytelenség-érzet,
- ✓ sikertelenség-érzet,
- ✓ kevés vagy nyugtalan alvás a sok munka miatt,
- ✓ nem hatékony munkavégzés,
- ✓ akaraterő-hiány,
- ✓ felső kontroll hiánya,
- ✓ vagy bármilyen más időgazdálkodási probléma esetén.

## Mit tartalmaz a program?

A 21 napos program (+1 elő- és +1 utógondozó nap) a következőket tartalmazza:

A 21 napos program előtt: 120 perc konzultáció a résztvevő személyes időgazdálkodási problémáiról és azok megoldásáról

1. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
2. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
3. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
4. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
5. 30 perc konzultáció az előző és következő hétről
  
6. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
7. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
8. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
9. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
10. 30 perc konzultáció az előző és következő hétről
  
11. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
12. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
13. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
14. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
15. 30 perc konzultáció az előző és következő hétről
  
16. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
17. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
18. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
19. 10 perc konzultáció az előző és következő napról
20. 30 perc konzultáció az előző és következő hétről
  
21. 10 perc konzultáció az előző és következő napról

A program végén: 60 perc konzultáció az elsajátított készség és tudás folyamatos fejlesztéséről és fenntarthatóságáról

***A résztvevő a konzultáció mellett naponta kap fejlesztő házi feladatokat. A coach a napi konzultációk mellett, naponta folyamatos elemző és értékelő háttérmunkát is végez!***

## **Ígénybe lehet-e venni a programtól eltérő egyedi szolgáltatásokat?**

Természetesen, akinek igénye van rá, pl. helyszíni konzultációt vagy plusz órákat is kérhet.