

Sillabus - Zamanın İdarə Olunması Treninq Proqramı

Müddət: 8 saat

1. Zamanın idarə olunması sorğusunun keçirilməsi

- Nəticələrin təhlil olunması

2. Zamanı idarə etməyə mane olan faktorlar

- Xüsusi metodlar vasitəsilə səbəblərin müəyyən olunması
- Prokrastinasiya nədir?
- Ertələmə davranışının səbəblərinin ABC sxem vasitəsilə müəyyən olunması
- Ertələmə davranışının aradan qaldırılması metodları.

3. Dəyərlər sisteminin müəyyən olunması

- Fərdin həyatında aparıcı rola malik olan 7 istiqamət üzrə dəyərlərin aşkar olunması

4. Prioritetlərin müəyyən olunması

- 3 xüsusi metod
- HML üsulu

5. Hədəflərin müəyyən olunması

- Ən çox səhvə yol verilən məqamlar
- Hədəflərin müəyyən olunmasında SMART metodunun önəmi