

Kurs w ramach projektu pilotażowego pt. **Kompetencje dla pracy** – doskonalenie kluczowych umiejętności miękkich i kompetencji przyszłości z wykorzystaniem interaktywnych narzędzi edukacyjnych, umożliwiających przekazywanie wiedzy i umiejętności na odległość. Projekt jest realizowany przez Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie we współpracy z Fundacją Nauka Biznes i finansowany z Funduszu Pracy.

Zapraszamy do udziału w kursie dotyczącym zarządzania czasem. Kurs ten nauczy Cię zarządzać czasem i osiągać wyznaczone cele. Zapoznasz się z zagadnieniami związanymi z zarządzaniem czasem oraz budowaniem postaw świadomego zastosowania ich w swoim życiu. Znajdziesz w nim zbiór praktycznych informacji wzbogaconych licznymi przykładami.

### Czego nauczysz się w trakcie kursu:

- nabędziesz wiedzę w zakresie zarządzania czasem
- będziesz potrafił / potrafiła zarządzać czasem przez cele
- będziesz potrafił / potrafiła wyznaczać życiowe priorytety
- będziesz wiedzieć jak radzić sobie ze stresem
- nabędziesz wiedzę z zakresu przyczyn niepowodzeń, pułapek w zarządzaniu czasem
- nabędziesz wiedzę i umiejętności w zakresie wyznaczania celów za pomocą metodologii SMART, GROW i innych
- będziesz potrafił / potrafiła efektywnie wykorzystać czas pracy
- nabędziesz wiedzę na temat złodziei czasu i umiejętność ich unikania
- poznasz sposoby eliminacji pożeraczy czasu
- nabędziesz wiedzę z zakresu prokrastynacji
- poznasz i będziesz potrafił / potrafiła zastosować skuteczne metody zapobiegające odwlekaniu spraw
- nabędziesz wiedzę na temat metod ułatwiających planowanie czasem
- będziesz potrafił / potrafiła odróżniać sprawy ważne i pilne od nieważnych i niepilnych
- będziesz potrafił / potrafiła stosować różnorodne narzędzia planowania czasu.

**Jeżeli interesuje Cię uzyskanie nowych umiejętności i kompetencji potwierdzonych certyfikatem zapraszamy do rekrutacji.**

Udział w kursie jest bezpłatny.

Rekrutacja otwarta od 1 lipca 2022 r. do 30 września 2022 r.

e-mail: [kontakt@kompetencjedlaprac.pl](mailto:kontakt@kompetencjedlaprac.pl)

Dodatkowo zachęcamy do udziału w pozostałych **bezpłatnych kursach**, dostępnych na Platformie edukacyjnej i **uzyskania certyfikatu** potwierdzającego Twoje umiejętności i kompetencje.

### **Czekają na Ciebie kursy o następującej tematyce:**

- Asertywność – (nie)zwykła umiejętność
- Jak nie zmarnować czasu na szkoleniu?
- Jak przyjąć zmianę?
- Wywieranie wpływu społecznego
- Komunikacja drogą do sukcesu i nie tylko
- Metody rekrutacji i selekcji
- Mobilność na europejskim rynku pracy
- Planowanie kariery zawodowej
- Rodzic wraca do pracy
- Rozmowa kwalifikacyjna z pracodawcą
- Rynek pracy – co warto wiedzieć
- Radzenie sobie ze stresem
- Tworzenie portfolio
- Własna firma – zanim zrealizujesz pomysł.

Szczegółowe informacje o tych kursach znajdziesz na stronie [www.kompetencjedlapracy.pl](http://www.kompetencjedlapracy.pl) – dostępnej od 1 lipca 2022 r.

**To Ty decydujesz w których kursach weźmiesz udział.**

**Możesz skorzystać z dowolnej liczby kursów!**