

SZKOLENIE



TUV NORD Polska Sp. z o.o. zaprasza Państwa na szkolenie:

Jak przestać odkładać na później i zarządzać sobą w czasie, aby optymalnie wykorzystywać własne zasoby (ON-LINE)

Termin szkolenia:

23.06.2025, ON-LINE

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą poprawić swoje umiejętności zarządzania czasem i efektywności osobistej. Idealne dla tych, którzy zmagają się z prokrastynacją i szukają sposobów na lepsze wykorzystanie swoich zasobów. Przydatne dla każdego, kto chce zwiększyć swoją produktywność i skuteczność w codziennych zadaniach.

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w narzędzia i strategie, które pomogą im skutecznie zarządzać sobą w czasie i pokonywać prokrastynację. Uczestnicy nauczą się minimalizować wpływ rozpraszaczy i optymalnie wykorzystywać swoje zasoby. Dzięki temu będą mogli zwiększyć swoją produktywność i osiągać lepsze wyniki w pracy i życiu osobistym.

Szkolenie prowadzone jest on-line z wykorzystaniem platformy Webex lub Teams. Potrzebny jest tylko komputer z dostępem do internetu dla każdego uczestnika. W trakcie szkolenia uczestnicy i trener słyszą się wzajemnie dzięki czemu mogą swobodnie zadawać pytania.

Tematyka szkolenia:

- Jak pracować mniej, ale lepiej: Strategie zwiększania efektywności przy mniejszym nakładzie pracy.
- Wartość esencjalizmu: Skupienie na tym, co naprawdę ważne, aby osiągać lepsze wyniki.

Kontakt:

tel.: (32) 786 46 70

e-mail: szkolenia@tuv-nord.pl

www.tuv-nord.pl



JAK PRZESTAĆ ODKŁADAĆ NA PÓŹNIEJ I ZARZĄDZAĆ SOBĄ W CZASIE, ABY OPTYMALNIE WYKORZYSTYWAĆ WŁASNE ZASOBY (ON-LINE)

- Optymalizacja miejsca pracy: Tworzenie środowiska sprzyjającego produktywności.
- Zasady savoir-vivre w świecie online: Efektywna komunikacja poprzez komunikatory online.
- Cena multitaskingu: Zrozumienie wpływu wielozadaniowości na efektywność.
- Zasady udanego spotkania: Jak prowadzić spotkania, które są krótkie, konkretne i produktywne.
- Narzędzia podnoszące efektywność osobistą: Wykorzystanie technologii do zwiększenia produktywności. Zastosowanie AI w praktyce.
- Metody zarządzania zadaniami: Organizacja pracy za pomocą sprawdzonych metod.
- Wprowadzanie nawyków: Budowanie nawyków wspierających długoterminową efektywność.
- Podejmowanie decyzji: Szybkie i skuteczne podejmowanie decyzji w codziennych zadaniach.
- Jak radzić sobie ze zmartwieniami, aby działać efektywniej: Techniki redukcji stresu i zmartwień dla lepszej koncentracji.
- Jak zadbać o koncentrację i kreatywność: Metody zwiększania skupienia i pobudzania twórczego myślenia.

Korzyści po szkoleniu:

uczestnicy zyskają umiejętność skutecznego priorytetyzowania zadań, co pozwoli im pokonać prokrastynację i skupić się na tym, co naprawdę ważne. Nauczą się eliminować rozpraszacze, co zwiększy ich koncentrację i efektywność. Dzięki temu będą mogli lepiej zarządzać swoim czasem i osiągać cele szybciej i z większą pewnością.

Koszt szkolenia:

wynosi 1050 zł netto za osobę (+23% VAT) i obejmuje udział w zajęciach on-line, materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, koszt wystawienia zaświadczenia potwierdzającego nabycie wiedzy w wymienionym zakresie. Czas trwania szkolenia: 1 dzień (8h dydaktycznych).

Kontakt:

tel.: (32) 786 46 70

e-mail: szkolenia@tuv-nord.pl

www.tuv-nord.pl

Szkolenie:		
Termin szkolenia:	Miejsce:	Cena netto 1/os:
Pełna nazwa firmy:		
Adres:		
Nr NIP:		
Lp.	Nazwisko i imię uczestnika	stanowisko
1		
	e-mail:	tel.
2		
	e-mail:	tel.

TÜV NORD Polska Sp. z o. o. zastrzega sobie prawo do odwołania lub przełożenia terminu szkolenia z przyczyn od siebie niezależnych oraz nie ponosi odpowiedzialności za koszty poniesione z powodu odwołania szkolenia.

W przypadku odwołania szkolenia uczestnicy otrzymują pełen zwrot wniesionej opłaty.

Zamawiający może wycofać się z udziału w szkoleniu bez ponoszenia kosztów do 7 dni roboczych przed dniem rozpoczęcia szkolenia. Natomiast rezygnacja w terminie krótszym niż 7 dni roboczych przed datą rozpoczęcia szkolenia wiąże się z opłatą w wysokości 100% jego ceny. Odwołanie szkolenia wymaga formy pisemnej (e-mail, fax).

☐ Wyrażam zgodę, na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w niniejszym formularzu zgodnie z art. 6 ust. 1 pkt a, b Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 w sprawie ochrony osób fizycznych z dnia 27.04.2016 r. (Dz. Urz. UE L 119, str. 1 dalej „RODO”) przez Administratora spółkę: TÜV NORD Polska Sp. z o.o. z siedzibą w Katowicach, pod adresem 40-085 Katowice, ul. Mickiewicza 29, numer KRS 118633, do celów realizacji usługi szkoleniowej przez okres jej realizacji oraz upływu terminu roszczeń z niej wynikających. Dane kontaktowe inspektora ochrony danych: iod@tuv-nord.pl.

☐ Zostałem/am poinformowany/a o prawie do: dostępu do treści moich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, ich przenoszenia, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, oraz cofnięcia zgody w dowolnym momencie, zgodnie z RODO poprzez bezpośredni kontakt z Administratorem. Zostałem poinformowany, że Administrator prowadzi operacje przetwarzania moich danych osobowych w zakresie niezbędnym do realizacji usługi szkoleniowej oraz że dane osobowe nie są przekazywane innym odbiorcom, nie będą przekazywane do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej i nie podlegają profilowaniu. Zostałem/am poinformowany/a o prawie wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych (w tym adresu poczty elektronicznej) celem otrzymywania informacji handlowych od TÜV NORD Polska w rozumieniu ustawy z dnia 12 lipca 2024 r. Prawo komunikacji elektronicznej (Dz. U. 2024 poz. 1221). Wyrażam również zgodę na otrzymywanie informacji handlowych drogą elektroniczną oraz wykorzystywanie telekomunikacyjnych urządzeń końcowych do celów marketingu bezpośredniego.*

☐ ☐

TAK NIE

☐ Podane w niniejszym formularzu dane osobowe zostały podane dobrowolnie i oświadczam, że są zgodne z prawdą.

.....
Data i podpis osoby upoważnionej

.....
Pieczęćka firmowa

*Prosimy o dokonanie zaznaczenia

TUV NORD Polska sp. z o.o.
ul. Mickiewicza 29
40-085 Katowice

NIP: 634-10-14-590
REGON: 272557766
KRS: 0000118633

+48 32 786 46 70
szkolenia@tuv-nord.pl
tuv-nord.pl

Strona 1 z 2

Rew: 1/2023

Konto: mBank SA o/Katowice 77 1140 1078 0000 4042 4600 1009

Jeśli życzą sobie Państwo otrzymać fakturę elektroniczną proszę o wypełnienie poniższego formularza:

Oświadczenie o akceptacji faktur w formie elektronicznej

1. Oświadczam, iż wyrażam zgodę na wystawianie i przysyłanie faktur, faktur korygujących oraz duplikatów faktur w formie elektronicznej przez TÜV NORD Polska Sp. z o.o., ze wszystkimi prawnymi skutkami doręczenia.
2. Proszę o przysyłanie faktur VAT przez TÜV NORD Polska Sp. z o.o. na podany adres mailowy:

Adres e-mail:

Oświadczam, że zapoznałem się z Regulaminem korzystania z faktury elektronicznej w TNP dostępnym na stronie internetowej <http://efaktura.tuv-nord.pl/> oraz przyjmuję go do wiadomości i stosowania.

.....
Data i podpis osoby upoważnionej

.....
Pieczęć firmowa: