

Łódź, 25 sierpnia 2025 r.

Szanowni Państwo Członkowie Forum Kadr,

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego, Centrum Szkoleniowe w Łodzi zaprasza Państwa do udziału w sesji konsultacyjno-szkoleniowej Forum Kadr zaplanowanej na **15 września 2025 r.**

Temat spotkania Forum to: Zarządzanie czasem i podejmowanie decyzji - trening skuteczności osobistej.

Głównym celem warsztatów jest profesjonalizacja postaw, zachowań i kompetencji w zakresie efektywnego zarządzania czasem poprzez podejmowanie decyzji.

Ekspertką prowadzącą spotkanie będzie Trener i konsultant od ponad 25 lat pomogła wielu osobom w rozwiązywaniu problemów na poziomie indywidualnym oraz firmowym. Realizowała szereg szkoleń dla jednostek samorządowych oraz biznesu z zakresu m.in. zarządzania zasobami ludzkimi, zarządzania stresem, rozwiązywania konfliktów, komunikacji interpersonalnej. Swoją specjalistyczną wiedzę przekłada na praktyczne rozwiązania. Jest socjologiem o specjalności komunikacja społeczna i badanie rynku. Posiada Certyfikat Licensed International Coach and Consultant of Meta Recruitment and Selection of Employees (TM).

Uczestnicy spotkania będą mieli możliwość przedstawienia kwestii problemowych, wymiany doświadczeń, zarówno z ekspertem prowadzącym spotkanie, jak innymi uczestnikami spotkania. Celem spotkania jest uzyskanie wielu cennych wskazówek i odpowiedzi niezbędnych w codziennej pracy, dyskusji i uzyskania odpowiedzi na pytania od eksperta w zakresie praktycznego stosowania przepisów. Liczymy na Państwa aktywne uczestnictwo w spotkaniu.

Spotkanie będzie realizowane w formule stacjonarnej. Poniżej prezentujemy szczegółowy program. Prosimy o potwierdzenie obecności do dnia 9 września 2025 r. poprzez przesłanie informacji na skrzynkę mailową biuro@frdl-lodz.pl. Zgłoszonym uczestnikom w wiadomości zwrotnej prześlemy informacje organizacyjne dotyczące spotkania.

Zapraszamy do udziału w najbliższym spotkaniu Forum!

Katarzyna Marciniak-Mordel
Zastępczyni Dyrektora ośrodka regionalnego
Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej
im. Jerzego Regulskiego w Łodzi

Maja Pawlak
Koordynator Forum Kadr

Sesja konsultacyjno-szkoleniowa Forum Pracowników Kadr

Zarządzanie czasem i podejmowanie decyzji - trening skuteczności osobistej

15 września 2025 r. 10:00 – 14:30

Przedmiot sesji Forum:

- Głównym celem warsztatów jest profesjonalizacja postaw, zachowań i kompetencji w zakresie efektywnego zarządzania czasem poprzez podejmowanie decyzji.

Cele i korzyści:

- Poznasz narzędzia do zarządzania czasem.
- Zdobędziesz wiedzę na temat technik i metod pomagających w ustaleniu priorytetów zadań.
- Zdobędziesz umiejętności pod względem planowania zadań oraz ustalania ich pilności i ważności.
- Poznasz narzędzia sprawnego planowania pracy za pomocą wyznaczania celów w perspektywie 3-5 lat oraz podejmowania decyzji.
- Zwiększysz zaufanie do podejmowanych decyzji.
- Wzmocnisz kompetencje elastycznego reagowania w zmiennym środowisku pracy i napływających z zewnątrz zadań.

Program sesji Forum:

1. Skuteczność osobista w zarządzaniu sobą w czasie- studium przypadku.

Cel: Analiza błędów popełnianych w zarządzaniu czasem oraz poznanie zasad poprawiających wydajność pracy.

- Rozgrzewka – synchronizacja z czasem.
- Koło czasu- analiza jak wykorzystujemy czas.
- Panel dowodzenia zadaniami.

2. Praktyczne narzędzia pomagające właściwie organizować czas pracy.

Cel: Poznanie i przećwiczenie zasad racjonalnego planowania czasu poprzez określenie celów i priorytetów w codziennej pracy.

- Organizacja pracy dzięki wyznaczaniu celów i priorytetów.
- Zasada Pareto, Prawo Parkinsona.
- Sposoby radzenia sobie z natłokiem zajęć i „sprawami na wczoraj” (macierz Eisenhowera, metoda ABC).

- „Złodzieje czasu” - eliminowanie zakłóceń uniemożliwiających efektywne wykorzystanie czasu.
 - Metoda RPM.
3. Podejmowanie decyzji w realizacji zadań.
- Cel: podniesienie umiejętności podejmowania decyzji i myślenia strategicznego.*
- Identyfikacja trudności w podejmowaniu decyzji.
 - Techniki ułatwiające podejmowanie decyzji.
4. Podsumowanie szkolenia-informacja zwrotna.

Prowadząca:

Trener i konsultant od ponad 25 lat pomogła wielu osobom w rozwiązywaniu problemów na poziomie indywidualnym oraz firmowym. Realizowała szereg szkoleń dla jednostek samorządowych oraz biznesu z zakresu m.in. zarządzania zasobami ludzkimi, zarządzania stresem, rozwiązywania konfliktów, komunikacji interpersonalnej. Swoją specjalistyczną wiedzę przekłada na praktyczne rozwiązania. Jest socjologiem o specjalności komunikacja społeczna i badanie rynku. Posiada Certyfikat Licensed International Coach and Consultant of Meta Recruitment and Selection of Employees (TM).

INFORMACJE ORGANIZACYJNE I KARTA ZGŁOSZENIOWA

Sesja konsultacyjno-szkoleniowa Forum Pracowników Kadr nt.: Zarządzanie czasem i podejmowanie decyzji - trening skuteczności osobistej

15 września 2025 r. Szkolenie w godzinach 10:00 – 14:30



MIEJSCE: Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Reguńskiego, Centrum Szkoleniowe w Łodzi
ul. Jaracza 74.

Koszt udziału w spotkaniu wynosi 220 PLN i zostanie pokryty z Państwa opłat za miesiąc wrzesień 2025.

Cena obejmuje: Udział w profesjonalnej sesji konsultacyjno-szkoleniowej, materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, możliwość konsultacji z trenerem, przerwy kawowe i lunch.

DANE DO KONTAKTU: Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Reguńskiego,
Centrum Szkoleniowe w Łodzi
ul. Jaracza 74 90-242 Łódź; tel. 535 162 759 mail: biuro@frdl-lodz.pl

Nazwa jednostki

**Imię i nazwisko
uczestnika**

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń FRDL zamieszczonym na stronie Organizatora www.frdl-lodz.pl oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

**Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przesłać poprzez formularz zgłoszenia
na www.frdl-lodz.pl lub mailem na adres biuro@frdl-lodz.pl do 9 września 2025 r.**

Podpis osoby upoważnionej _____