



## TECHNIKI UCZENIA SIĘ I ZARZĄDZANIA SOBĄ W CZASIE

Trener: Aleksandra Głowacka (firma Personia)

Data szkolenia: 15-16 grudnia 2012, godz. 9:00 – 15:30

Miejsce szkolenia: Międzyuczelniany Wydział Biotechnologii UG i GUMed, sala 23

### PROGRAM WARSZTATÓW:

## I DZIEŃ WARSZTATÓW, GODZ. 09:00 - 15:30

przerwy: 10:30-10:45 12:00-12:30 14:00-14:15

### 1. **Metody i techniki efektywnej nauki.**

*Jak się uczyć, aby się nauczyć?*

- Zasady efektywnego uczenia się  
Plastyczność poznawcza i wychodzenie poza schematy  
Style uczenia się i zasady rozpoznawania własnego stylu – zindywidualizowana pomoc w nauce (elementy autodiagnozy)
- Mnemoniczne techniki pamięciowe, czyli koniec wkuwania - hak, łańcuszek, cyfra-litera i inne
- Mind map w praktyce  
Wykorzystanie metafory  
Twórcze poszukiwanie rozwiązań, np. myślenie indukcyjne vs. myślenie dedukcyjne, diagram Ishikawy
- Odkrywanie własnego potencjału - osobista analiza SWOT

### 2. **Efektywne zarządzanie swoim czasem.**

*Narzędzia potrzebne do diagnozy własnego stylu pracy*

- Wyznaczenie priorytetów (matryca Eisenhowera)  
Zasady zarządzania sobą w czasie (Prawo Parkinsona, Zasada Pareto)  
Krzywa sprawności w ciągu dnia  
Złodzieje czasu - co kradnie Twój czas i jak to zmienić?
- Sprawdzone metody planowania  
Cele krótkoterminowe, długoterminowe oraz cele strategiczne,  
Odpowiednie wyznaczanie celów (zasada SMART i POKUSA),  
Jak kontrolować i weryfikować cele?
- Wykorzystywanie swojego czasu w ciągu dnia  
Narzędzia potrzebne do diagnozy własnego stylu pracy/nauki



## II DZIEŃ WARSZTATÓW: 9:00 – 15:30

przerwy: 10:30-10:45 12:00-12:30 14:00-14:15

### 3. Techniki koncentracji uwagi.

*Dlaczego trzeba ćwiczyć koncentrację uwagi?*

- Pakiet ćwiczeń na koncentrację uwagi  
Techniki koncentracji uwagi - np. "Krótko, ale słodko", "Jedz warzywa przed deserem"  
Zmiana miejsca pracy i kreowanie środowiska wspierającego koncentrację uwagi
- Czynniki wspomagające efektywną koncentrację uwagi  
Wewnętrzne i zewnętrzne wsparcie podczas rozkojarzenia umysłowego
- Metoda Walta Disney'a
- Jak radzić sobie z koncentracją uwagi w sytuacji stresującej i w momencie presji czasowej?
- Style poznawcze

### 4. Jak się motywować – jak zamienić przymus w wybór?

*Czym jest motywacja wewnętrzna? Jak ją zachować na co dzień?*

- Czynniki zwiększające automotywację do nauki i pracy
- Demotywacja - co najczęściej nas blokuje w osiągnięciu celów? Dlaczego nie chce nam się uczyć?
- Wybrane prawa motywacji
- Teorie motywacji w pigułce - Herzberg, Maslow, Adams, Warr  
Motywacja według metody Pantalona
- Elementy diagnozy potencjału - test psychologiczny
- Ustalanie indywidualnego planu rozwoju i etapów doskonalenia siebie
- Jak kształtować swoją samodyscyplinę?