**Дата:** 22 февраля 2017 года, с 13.00 до 17.00.

**Место:** Марриотт Москва Гранд Отель (ул. Тверская 26/1).

**Формат мероприятия:** предварительная регистрация **-** progunova@perspektiva-inva.ru

**ПРОГРАММА СЕМИНАРА**

**«Тайм-менеджмент: метод Глеба Архангельского».**

*12:45 – 13:00 – Приветственный кофе-брейк*

**13:00 – 14:45 -  Целеполагание и планирование**

• Планирование в условиях динамично изменяющейся среды

• Контекстное планирование в ежедневнике и Outlook / Lotus

• Нехватка времени руководителя: основные проблемные области

• Карта долгосрочных целей.

• Стратегическая картонка.

• Принципы структурирования целей.

• Типичные ошибки в планировании рабочего дня. Почему наши планы рушатся под напором обстоятельств.

• Жестко-гибкий алгоритм планирования рабочего дня.

• Как сочетать повседневное планирование в «Ежедневнике» и в Outlook или аналогичных программах.

• ТМ-памятки как основной инструмент внедрения ТМ.

*14:45 – 15:15 - Кофе-брейк*

**15:15 – 17:00 – Самомотивация и управление энергией**

• Самомотивация: как поощрять себя при выполнении сложных и неприятных задач.

• Технологии выявления жизненных ценностей

• Технологии эффективного отдыха и управления энергией