



ניהול זמן

מטרת הקורס

בקורס ניהול זמן, תלמדו איך לנהל את הזמן, האנרגיה והמשימות שלכם בצורה אסטרטגית וחכמה, כך שתשיגו תוצאות עסקיות טובות יותר – בלי להישחק ובלי לוותר על החיים האישיים שלכם.

קהל היעד

הקורס מיועד לכל מי ששואף להשיג יותר, להרגיש טוב יותר ולהגשים את הפוטנציאל שלו:
- יזמים ובעלי עסקים הרוצים להאיץ את הצמיחה העסקית ולהוביל בענף
- מנהלים המעוניינים להעצים את עצמם ואת הצוות שלהם להישגים יוצאי דופן

פרטי הקורס

8 מפגשים, 40 ש"א. מתקיים בימי שלישי בין השעות 10:00-13:45

איפה ומתי

14.1.25 | ZOOM

מחיר הקורס

644 ש"ח

מרצה

עידית פליק

מס' מפגש	תאריך	נושא	תכנים
1.	14.1.25	להבין את הזמן שלך	- איך לנפץ מיתוסים על ניהול זמן. - עקרון ה-168 שעות: לתכנן שבוע כהזדמנות אחת גדולה. - מיפוי הזמן הנוכחי לזיהוי הזדמנויות לשיפור.
2.	21.1.25	לגלות את כישורי הקסם שלך	- זיהוי התחומים שבהם אתם באמת זורחים. - יצירת יומן שמתמקד בכישורים שמביאים תוצאות. - האצלת סמכויות לפינוי זמן חשוב.
3.	28.1.25	לשלוט במרחב ובמיקוד	- ניהול זמן כניהול כאבים: התמודדות עם חסמים. - סידור מרחב העבודה בצורה שתומכת במטרות שלכם. - יצירת רוטינות עבודה אפקטיביות.
4.	4.2.25	חוק שימור האנרגיה	- עבודה באינטרוולים קצרים עם התאוששות מובנית. - התאמת משימות לפי זמנים אנרגטיים אישיים. - שמירה על אנרגיה ביצועית גבוהה ומניעת שחיקה.



ניהול זמן

מס' מפגש	תאריך	נושא	תכנים
5.	11.2.25	לטעון את עצמכם מחדש	- ניהול ארבעת סוגי האנרגיה: פיזי, מנטלי, רגשי ורוחני. - התאמת יומן ומשימות לפי סוג האנרגיה הדרושה. - יצירת שגרות שמטעינות ומחדשות כוחות.
6.	18.2.25	להתגבר על דחיינות והרגלים מעכבים	- התמודדות עם דחיינות, פרפקציוניזם ואשמה. - כלים להתגברות על הימנעות מעשייה "ואם לא בא לי". - להפוך את הפחד לכוח מניע.
7.	25.2.25	לבנות זהות וסיסטם שעובדים בשבילך	- למה אי אפשר להסתמך רק על כוח רצון. - איך לבנות מערכות עבודה יציבות ואפקטיביות. - יצירת סיסטם מותאם אישית לניהול משימות ולוח זמנים.
8.	4.3.25	לתכנן את העתיד	- בניית מודל מנטלי: מי אתם רוצים להיות בעוד שנה. - יצירת יומן שמשרת את המטרות שלכם. - סיכום והטמעת קווים מנחים לעבודה יומיומית. - סיכום ומשובים