



Расписание городского лагеря «Команда управления временем»*

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
СОБЫТИЕ ДНЯ				
Фильм в тему. Кинопросмотр и обсуждение	Тренируемся распределять время эффективно в Антикафе «12 яров» в Парке Победы	Мастер-класс от профи: «Навыки управления временем и их роль в построении карьеры»	Экскурсия в будущее и квест по комплексу небоскребов «Москва-Сити»	Завершение
				
ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА. КЛЮЧЕВЫЕ ТЕМЫ РАБОТЫ				
Управление временем • Знакомство • Определение личных задач на тренинг • Управление временем • Распределение личного времени • Проактивный и реактивный стили планирования	Целеполагание и планирование • Барьеры достижения значимых целей и их преодоление • Техника постановки цели SMART • Распределение времени и целей	Повышение личной эффективности • Самомотиваторы или как справляться с рутинными делами, которые не хочется делать • Баланс отдыха и дел • Матрица Эйзенхауэра • Гибкое планирование и самоконтроль	Работа в команде • Доверие и ответственность • Модель эффективной команды • Командные роли и фактор времени	Позитивное планирование в различных сферах жизни • Работа с образом будущего и значимыми целями • Подведение итогов и определение зон дальнейшего роста • Обратная связь и вручение сертификатов

* руководители программы оставляют за собой право вносить изменения в случае необходимости