



Regionalny Ośrodek
Enterprise Europe Network
przy Fundacji Rozwoju Przedsiębiorczości
ambasador bezpieczeństwa i zdrowia w pracy

CIOP  **PIB**

Centralny Instytut Ochrony Pracy
- Państwowy Instytut Badawczy
Krajowy Punkt Centralny
Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy

zapraszają na bezpłatne webinarium

Pracujesz zdalnie? Pracuj z głową!

Organizacja czasu i efektywna praca własna w warunkach pracy zdalnej

6 listopada 2020 r. , godz. 10⁰⁰ – 12⁰⁰



Webinarium: *Pracujesz zdalnie? Pracuj z głową!*

W programie:

- ✓ jak nie pracować zdalnie i jak nie działać online
- ✓ jakie są dobre praktyki w tym zakresie
- ✓ dlaczego ciągle brakuje nam czasu, czyli o psychologicznych przyczynach porażek w zarządzaniu czasem i czynnikach dezorganizujących pracę – jak eliminować rozpraszacze i złodziei
- ✓ jak przygotować miejsce pracy i jak zorganizować siebie
- ✓ jak wyznaczać sobie priorytety i cele oraz kontrolować zadania z użyciem nowych technologii i technik zarządzania projektami
- ✓ jak być pracownikiem dobrze zorganizowanym i skutecznym
- ✓ jak redukować stres i radzić sobie z emocjami w kryzysie
- ✓ jak prowadzić zdalne spotkania i jak podtrzymywać uwagę uczestników spotkań
- ✓ jak zarządzać zespołem rozproszonym pracującym zdalnie.

Prowadzenie:

Danuta Jacoń-Chmielecka

Psycholog, coach i trener z doświadczeniem zawodowym od 2004 roku. Absolwentka studiów „Psychologia kliniczna i zdrowia” oraz podyplomowych „Coaching i Mentoring Organizacyjny” na Uniwersytecie Łódzkim. Promuje i rozwija w Polsce „Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach” (certyfikat CTK oraz ITSR). Doskonali warsztat na szkoleniach praktycznych, takich jak „Trening Mentalny w Biznesie”, „Terapia Racjonalno-Behawioralna”, „Treningi Uwagi”. Jest praktykiem coachingu i certyfikowanym coachem metody Coachwise i PoMoC. Przeprowadziła ponad 700 sesji coachingowych. Prowadzi warsztaty i szkolenia dla grup otwartych oraz na zamówienia firm. Posiada doświadczenie w pracy akademickiej. Jest certyfikowanym trenerem z przeprowadzonym ponad 1 tys. godzin szkoleniowych.

Udział bezpłatny po wcześniejszym zgłoszeniu na adres:

Link do rejestracji: <https://pracazdalna.frp.lodz.pl/>