



Valsts administrācijas
skola

“Efektīva laika plānošana”



Kursa mērķis: Laika plānošanas prasmju uzlabošana



Mērķauditorija: Ikviens, kurš vēlas uzlabot laika plānošanas prasmes



Ilgums: 8 akadēmiskās stundas



Tēmas:

1. Mērķi un to izpildes plānošana.
2. Laika menedžmenta pamatelementi.
3. Laika plānošanas riski un ieguvumi.
4. Psiholoģiskā dimensija laika plānošanā.
4. Plānošanas metodes un rīki.
5. Sevis organizēšana un pašvadība.
8. Efektīva laika plānošana.



Dalībnieku ieguvumi:

1. Pilnveidotas zināšanas un prasmes laika plānošanā.
2. Izpratne par iekšējiem un ārējiem laika plānošanas traucēkļiem.
3. Izpratne par laika plānošanas metodēm un rīkiem, skaidrība par sevis organizēšanas un vadīšanas paņēmieniem.



Pasniedzējs: Evija Ūpe
Izglītība:

- bakalaura grāds psiholoģijā;
- maģistra grāds izglītības zinātņu vadībā.

Darba pieredze:
Šobrīd:

- VAS pasniedzēja;
- Liepājas Universitātes viespasniedzēja;
- Biznesa vadības koledžas pasniedzēja un programmas „Personāla psiholoģija un cilvēkresursu vadība” direktore;
- organizāciju un vadītāju attīstības konsultante un trenere ar vairāk kā 10 gadu pieredzi mācību vadīšanā dažādu līmeņu darbiniekiem valsts un privātā sektora iestādēs un organizācijās.

Ilggadēja praktiskā pieredze vadītājas amatā biznesa vidē ar specializāciju organizāciju psiholoģijā. Paralēli vadītājas darbam, savienojot teoriju ar praksi, pasniedz interaktīvus

kursus par cilvēkresursu vadības attīstības jautājumiem, personības efektivitātes psiholoģiju, konfliktu, stresa un izdegšanas vadīšanu, komunikāciju un izcilu klientu apkalpošanu, emocionālo inteliģenci, stresa menedžmentu un saskarsmes psiholoģiju.

Top 5 lietas, kas Eviju Ūpi raksturo kā apmācību treneri/pasniedzēju:

profesionalitāte;

teorijas un prakses sasaiste;

pozitīva degsme – strādāt auditorijas priekšā ar dalībniekiem ar enerģiju un aizrautību, spēja aizraut un iedvesmot treniņa/apmācību dalībniekus;

vienkāršība un vieglums – spēja sarežģītas un dziļas lietas izstāstīt un pasniegt vienkārši un saprotami;

spēja ikdienas troksnī, steigā un dinamikā satvert un saglabāt noturīgo, rāmo un jēgpilno.

Moto:

Tajā, ka esi pārāks par citiem, nav nekā cēla. Patiess cēlums ir tad, ja esi pārāks par savu iepriekšējo Es /indiešu paruna/

Cipari:

vairāk kā 15 gadu pieredze vadītājas darbā;

vairāk kā 10 gadu pieredze apmācību grupu vadīšanā, pieredze mācību programmu veidošanā;

apmēram 90 novadītas mācību dienas gadā;

vairāk kā 1500 apmācību dalībnieki;

augsts apmācību dalībnieku novērtējums un lieliskas atsauksmes – vidējais novērtējums virs 9 ballēm.



Valsts administrācijas
skola