



Δεξιότητες Αποτελεσματικής Διαχείρισης Χρόνου στον Χώρο Εργασίας για Επιστημονικό και Εποπτικό Προσωπικό

Προσωπική Ανάπτυξη

Τετάρτη 10/06/2026 08:30 – 16:15 (Code: E07TIMEMANG20260610)

07 ώρες

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί με τη μέθοδο της σύγχρονης ηλεκτρονικής μάθησης

Το πρόγραμμα εστιάζει στην αύξηση της παραγωγικότητας και μεγιστοποίηση της αποδοτικότητας μέσα από εργαλεία και τεχνικές αποτελεσματικής διαχείρισης χρόνου σε επιστημονικό και εποπτικό προσωπικό.

Σκοπός Προγράμματος

Σκοπός του εργαστηρίου αυτού είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν την υφιστάμενη κατάσταση τους όσο αφορά την αξιοποίηση του χρόνου τους, και να μπορέσουν να βελτιωθούν ούτως ώστε να μπορέσουν να ανταποκριθούν αποτελεσματικότερα στις ανάγκες της επαγγελματικής τους ζωής. Το πρόγραμμα θα δώσει τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να προτεραιοποιήσουν τις εργασίες τους, να μεγιστοποιήσουν την αποτελεσματικότητα και την αποδοτικότητα τους και να υιοθετήσουν εργαλεία για την επίτευξη των πιο πάνω. Το πρόγραμμα επίσης θα υποστηρίξει το εποπτικό προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά τον χρόνο της ομάδας του μέσω αποτελεσματικής ανάθεσης.

Στόχοι Προγράμματος

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να:

Σε επίπεδο γνώσεων:

- Απαριθμούν διάφορους χρονοκλέφτες
- Ορίζουν τι είναι επείγον και τι είναι σημαντικό
- Περιγράφουν τη μήτρα διαχείρισης του χρόνου
- Περιγράφουν την κυρίως λίστα (master list)
- Απαριθμούν τις συνέπειες της κακής διαχείρισης του χρόνου για τον επαγγελματία τον ίδιο αλλά και για την εταιρία/οργανισμό στον οποίο εργοδοτείται

Το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την ΑνΑΔ. Οι επιχειρήσεις/οργανισμοί που συμμετέχουν με εργοδοτούμενους τους, καθώς και οι άνεργοι, οι οποίοι ικανοποιούν τις προϋποθέσεις της ΑνΑΔ, θα τύχουν της σχετικής επιχορήγησης.



7777 7252



enquiries@mmclearningsolutions.com



Ίμβρου 16 Λευκωσία 1055



- Παρουσιάζουν τρόπους με τους οποίους θα μπορούν να διαχειριστούν αποτελεσματικά τον χρόνο τους αναφορικά με τις διακοπές, τις συναντήσεις, την χρήση της τεχνολογίας, την διαχείριση των εγγράφων.
- Επεξηγούν τον κανόνα 80/20 (Pareto theory)
- Ορίζουν την αποδοτικότητα και την αποτελεσματικότητα
- Ορίζουν τα καθήκοντα διεκπεραίωσής και τις δημιουργικές πρωτοβουλίες με βάση την μήτρα διαχείρισης του χρόνου

Σε επίπεδο δεξιοτήτων:

- Εντοπίζουν τα δικά τους ιδιαίτερα ζητήματα διαχείρισης χρόνου
- Ταξινομούν τις δικές τους δραστηριότητες στα διάφορα τεταρτημόρια της μήτρας διαχείρισης χρόνου
- Αντιμετωπίζουν τις διακοπές
- Συντονίζουν ή συμμετέχουν σε αποτελεσματικές συναντήσεις
- Χρησιμοποιούν την τεχνολογία με τρόπο που υποστηρίζει την αποτελεσματική διαχείριση χρόνου
- προγραμματίζουν τις εργασίες τους με την βοήθεια του Master List
- Προτεραιοποιούν τις εργασίες τους με την χρήση της μήτρας διαχείρισης του χρόνου
- Εφαρμόζουν τον κανόνα 80/20 σε θέματα διαχείρισης χρόνου
- Οργανώνουν την ομάδα τους μέσω αποτελεσματικής ανάθεσης

Σε επίπεδο στάσεων:

- Ευαισθητοποιούνται αναφορικά με τις επιπτώσεις που θα έχει η εφαρμογή του κανόνα 80/20 στην καθημερινότητα τους
- Ευαισθητοποιούνται αναφορικά με τα δικά τους ζητήματα διαχείρισης χρόνου
- Υιοθετούν νέες τεχνικές και εργαλεία για την διαχείριση του χρόνου τους

Απευθύνεται σε

Επιστημονικό και εποπτικό προσωπικό δηλαδή λειτουργούς,ομαδάρχες, προϊσταμένους, διευθυντές το οποίο θα βελτιώσει τις γνώσεις και τις δεξιότητες στην διαχείριση του χρόνου.

Θεματολογία

- Τι είναι ο χρόνος και ποιοί είναι οι χρονοκλέφτες
- Η μήτρα διαχείρισης του χρόνου και το Master List
- Οι συνέπειες της κακής διαχείρισης του χρόνου για τον επαγγελματία και τον οργανισμό του
- Σχεδιασμός επιτυχίας με αποτελεσματική διαχείριση χρόνου
- Οργανώστε τον εαυτό σας

 7777 7252

 enquiries@mmclearningsolutions.com

 Ίμβρου 16 Λευκωσία 1055



- Οργανώστε τους άλλους – Αποτελεσματική ανάθεση

Εκπαιδευτρια

Βασιλική Ανδρικοπούλου

Κόστος

- **Συμμετέχοντες με επιχορήγηση:**

*Οι συμμετέχοντες οι οποίοι είναι δικαιούχοι επιχορήγησης από την ΑνΑΔ εξαιρούνται από το πλαίσιο εφαρμογής του ΦΠΑ.

Αρχικό κόστος: €298.00 (Αναμενόμενη Επιχορήγηση από ΑνΑΔ: €140.00) **Τελικό Ποσό: €158.00**

- **Συμμετέχοντες χωρίς επιχορήγηση:**

*Οι συμμετέχοντες οι οποίοι δεν είναι δικαιούχοι επιχορήγησης από την ΑνΑΔ δεν εξαιρούνται από το πλαίσιο εφαρμογής του ΦΠΑ.

Αρχικό κόστος: €298.00 + ΦΠΑ **Τελικό Ποσό: €354.62**



7777 7252



enquiries@mmclearningsolutions.com



Ίμβρου 16 Λευκωσία 1055

