



Warsztat

BusinessMasterTIME

Prowadzący: Kamil Bełz



...czyli jak skutecznie **zarządzać** sobą w czasie, być **efektywnym**, a nie “zajętym” i wykonywać **znacznie więcej** zadań w **krótszym** wymiarze czasowym

STATYSTYKI

45

Tyle minut potrzebuje człowiek, który przerywa wykonywanie zadania, by ponownie powrócić do stanu pełnego skupienia i efektywności

15

Tyle minut drzemki w trakcie dnia wystarczy, aby bez żadnych konsekwencji zredukować czas snu o 1 godzinę i 55 minut (czyli np. z 8h do 6h)

20%

Procent wszystkich czynności, które wykonują pracownicy, a które generują aż 80% rezultatów.

80%

Procent wszystkich czynności, które wykonują pracownicy, a które generują zaledwie 20% rezultatów.

2 godziny

Tyle czasu potrzebuje pracownik, aby wygenerować takie same efekty, które zazwyczaj generuje w przeciągu 8 godzin

20 -1000%

Wzrost obrotów w firmach po warsztacie MasterTIME i wdrożeniu wiedzy w życie wśród kursantów

Jakie PROBLEMY rozwiązuje warsztat?

PROBLEM 1

ODKŁADANIE PRIORYTETOWYCH ZADAŃ
NA PÓŹNIEJ (PROKRASTYNACJA)

PROBLEM 2

PESYMIZM I STRES SPOWODOWANY
NATŁOKIEM ZADAŃ

PROBLEM 3

ZMĘCZENIE SPOWODOWANE BRAKIEM
WIEDZY NA TEMAT ZARZĄDZANIA SNEM

PROBLEM 4

BRAK ORGANIZACJI MIEJSCA PRACY I
HIERARCHIZACJI ZADAŃ

PROBLEM 5

CIĄGŁE “BYCIE ZAJĘTYM” I ANGAŻOWANIE SIĘ W
BEZPRODUKTYWNE “ZJADACZE CZASU”

PROBLEM 6

PROBLEMY Z **KONCENTRACJĄ** I SKUPIENIEM

Jakie UMIEJĘTNOŚCI opanują uczestnicy?

1

WDRAŻANIE NAWYKÓW, KTÓRE POZWALAJĄ NA PODŚWIADOME WYKONYWANIE ZADAŃ

2

PRACA W STANIE PEŁNEJ KONCENTRACJI I ZWIĘKSZENIE EFEKTYWNOŚCI DZIĘKI TECHNIKOM MENTALNYM

3

GENEROWANIE NAWET **4x WIĘKSZYCH EFEKTÓW** W TAKIM SAMYM CZASIE PRACY

4

PRIORYTETYZACJA ZADAŃ I WYKONYWANIE ICH W KOJENOŚCI OD NAJWAŻNIEJSZYCH DO MNIEJ WAŻNYCH

5

REDUKOWANIE ZMĘCZENIA I ZWIĘKSZANIE POZIOMU ENERGII DZIĘKI WIEDZY O ZARZĄDZANIU SNEM

Jakie **UMIEJĘTNOŚCI** opanują uczestnicy?

6

WYKONYWANIE ZADAŃ **OD RAZU**,
BEZ ODKŁADANIA NA PÓŹNIEJ

7

USUNIĘCIE “ZJADACZY CZASU” ZE SWOJEGO
TRYBU PRACY

8

ZLOKALIZOWANIE OKRESÓW **NAJWYŻSZEJ**
AKTYWNOŚCI I WYKONYWANIE W TYM CZASIE
NAJWAŻNIEJSZYCH ZADAŃ

9

BYCIE **PRODUKTYWNYM**, A NIE “ZAJĘTYM”



Jakub B. Bączek

mówca, wykładowca MBA, trener mentalny
złotej reprezentacji Polski w siatkówce (MŚ w 2014 roku)

Kamil Bełz to człowiek, który realizuje swoje marzenia z prędkością Pendolino i na poziomie Dreamlinera! Polecam słuchać takich ludzi i inspirować się ich wiedzą – to droga na skróty do Twoich własnych sukcesów!



Łukasz Jakóbiak

mówca motywacyjny, autor programu 20m2 Łukasza

Uwielbiam ludzi, którzy działają, którzy nie boją się wchodzić w nowe dla siebie rejony. Wierze, że Kamil na przykładzie tego projektu udowodni, że można!

KAMIL BEŁZ Trener rozwoju

PRZEDSIĘBIORCA I BIZNESOWY PRAKTYK

Współwłaściciel brandu odzieżowego Tenezito

Właściciel brandu Lepiej

Właściciel Kamil Bełz Business Consulting

OSIĄGNIĘCIA

Autor 14 programów szkoleniowych (kamilbelz.com)

Współpraca z takimi ludźmi jak m.in.: Dawid Woliński, Łukasz Milewski (Milewski&Partnerzy), Jakub B. Bączek

Autor książki "Odpowiedzi na najważniejsze pytania"

Współautor książki Jakub Bączek "100 Lekcji Życia Pełnego Pasji"

Ponad 1 000 kursantów każdego miesiąca

Ponad 25 000 obserwujących w Social Media



SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

535 322 889

biuro@kamilbelz.com

INNE WARSZTATY SZKOLENIOWE

kamilbelz.com/DLAFIRM