



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013

# CUM MA AUTOGESTIONEZ ASTFEL INCAT SA FIU MULTUMIT DE MINE SI DE CEEA CE OBTIN!



**Tema: Eficacitate personala**

**Durata: 2 ore**

*Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013. Investește în oameni!*

**Obiectiv curs:**

**Claritate si pasi pentru a deveni o persoana eficace**

*O simpla schimbare  
in rutina zilnica face minuni*

# PUNCTE DISCUTIE CURS:

- ~ prioritati si obiective;
- ~ rutina si obiceiurile;
- ~ alegeri vs. decizii;
- ~ proactivitate;
- ~ stabilire strategii si plan de actiune;
- ~ rezultate vs. procese;
- ~ esecuri, greseli si invatare;
- ~ elemente de managementul timpului (prioritizare si eficacitate) si managementul stresului (echilibru intre abilitati si obiective).

*Devenim*

*ceea ce facem in fiecare zi*



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013

***Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin  
Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.  
Investește în oameni!***

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”  
Domeniul major de intervenție 2.1 „Tranziția de la școală la viața activă”  
Contract: POSDRU/161/2.1/G/141118