

## Zarządzanie niezarządzalnym

Jak myślisz, czy czasem naprawdę można zarządzać? Przedsiębiorstwem, pieniędzmi, ludźmi, projektem, nawet myślami i emocjami — owszem, tym wszystkim da się zarządzać, ponieważ mamy na to wpływ. Ale czas? Przecież on płynie zawsze w tym samym, stałym i niezmiennym tempie, niezależnie od naszych intencji, życzeń czy starań. Właśnie dlatego, że nie możemy zarządzać czasem, stworzyliśmy liczne systemy do zarządzania sobą w czasie. Niestety, efekt ich stosowania często bywa kiepski. A może by tak po prostu przestać zarządzać i zamiast tego spróbować inaczej opanować czas, który mamy do dyspozycji?

### **Czym jest, a czym nie jest „opanowanie czasu”? — spytasz zapewne.**

To nie jest kwestia „upychania” jak największej liczby zadań w jednostce czasu.

To nie jest dzielenie rzeczy na te wykonywane „w pracy” i „w domu”.

To nie jest zmuszanie się do robienia tego, czego się nie chce robić.

To nie jest trzymanie się ścisłych, męczących harmonogramów i zadań.

To nie jest „odfajkowywanie” rzeczy, które trzeba było zrobić.

**Opanowanie czasu to sztuka, która wymaga zupełnie innego podejścia i innych kompetencji. Na szczęście wszystkie masz w zasięgu ręki, tylko często nie zdajesz sobie z tego sprawy.**

## **Zawartość płyty CD (płyta dosepną wyłącznie w wersji drukowanej książki)**

Dołączona płyta CD zawiera program "Opanować czas", który pozwoli Ci odpowiedzieć na pytania:

Co mają emocje do czasu?

Jak zwolnić upływający czas?

Co to są Obszary Skupienia i dlaczego pełnią tak ważną rolę w Twoim życiu?

Jak skuteczniej możesz kierować swoimi priorytetami?

Jak osiągnąć efekt robiąc jak najmniej?

Co to jest CKN i jakie daje Ci możliwości?

Jak pozbyć się stresu i frustracji?

Co robić, kiedy pojawią się nieplanowane zadania?

---

**Arkadiusz Bednarski** — jeden z czołowych polskich autorytetów w dziedzinie sprzedaży, trener rozwoju osobistego. Prowadzi autorskie seminaria i szkolenia w kraju i za granicą. Ze sprzedażą jest związany od dwudziestu lat. Twórca Wzorca Pytań Prowadzących, jednej z najbardziej skutecznych metod sprzedaży. Jest założycielem i pierwszym właścicielem firmy szkoleniowo-doradczej Top Training. Napisał jedenaście książek, w tym bestsellery: **Mistrz sprzedaży** i **Arcymistrz sprzedaży**.

### **Godzina 6.00 (5)**

#### **Godzina 7.08 (9)**

Co nas powstrzymuje przed zarządzaniem czasem? (9)

Obiektywny czas? (12)

Ale jest tyle spraw! (14)

### **Godzina 10.04 (19)**

Jak opanować czas? (19)

Wizja i misja albo wszystko naraz (21)

Cele (24)

### **Godzina 14.43 (51)**

Obszary Skupienia (51)

### **Godzina 16.18 (61)**

Zadania i ich grupowanie (61)

**Gdzieś pomiędzy 18.02 i 19.58 (81)**

CKN - czas, którego nie masz (81)

**Godzina 20.01 (91)**

Przyjemna i efektywna organizacja pracy (91)

DAN - działanie automatyczne, natychmiastowe (93)

Organizacja pracy (97)

**Godzina 20.58 (109)**

Jak działać wydajniej i mądrzej? (109)

**Godzina 21.47 (119)**

Czas na relaks (119)

**Godzina 23.00 (129)**

Czas Twojego życia (129)