

---

# PROJECT LIFE MANAGEMENT (PLM)

EFOP-5.2.2-17-2017-00018

## TRÉNING BESZÁMOLÓ

*DISSZEMINÁCIÓ KERETÉBEN A TAPASZTALATOK MEGOSZTÁSA A HAZAI  
SZAKEMBEREK KÖRÉBEN*

## IDŐ-ÉS KÖLTSÉGHATÉKONYSÁG

2019.10.15.

LILLAFÜRED

1

A 2019.10.15.-én Lillafüreden rendezett idő-és költség hatékonyság tréninget Tóth Katalin – tréner, a Szent István Egyetem Társadalomtudományi és Tanárképző Intézetének mestertanára – tartotta.

A tréning elsősorban azokat célozta meg, akik többféle time menedzsment módszert is kipróbáltak már az életüket mégis egy kontrollálhatatlan káoszként élik meg, akik alternatív megoldásokat keresnek a nyomasztó kötelezettségek és határidők által generált stresszhelyzet enyhítésére, és akiknek egyszerűen csak egy jobb időgazdálkodásra lenne szükségük. Az időgazdálkodási technikák alkalmazása ugyanis saját erőforrásainkra építve, felhasználási (működési) szokásainkat átalakítva segíthet elérni mindazon célokat, amikre eddig nem volt időnk.

A tréning első felében a tréner az időmenedzsment és költségmenedzsment technikák összefüggéseire hívta fel a figyelmet. Kihangsúlyozta, azzal, hogy betáblázzuk a napjainkat és próbáljuk a lehető legjobban beosztani az időnket, sok esetben nem tudunk produktívabb lenni, inkább csak korlátozzuk magunkat. Ehelyett olyan idő-és költséggazdálkodási alapelvekkel ismertette meg a résztvevőket, amelyek segítségével valóban javíthatunk produktívásunkon és egy komplex gondolkodásmód váltást igényelnek.

A tréning második felében a program résztvevőinek lehetősége volt saját élményű feladatmegoldás révén megfogalmazni tanulságokat az egyéni működési keret határainak

tágítására vonatkozóan. A résztvevők arra kaptak megoldási alternatívákat, hogyan, milyen módszerekkel tudják csoportosítani az elvégzendő feladataikat. A tréner egy, a hétköznapijainkban igen gyakran előforduló élethelyzetet vázolt fel, miszerint; egy projekt befejezési határideje a nyakunkon van, még csak 40%-ánál vagyunk, nem tudunk megfelelően koncentrálni, megzavarnak minket, kapkodunk, összeomlunk és a stresszes hétköznapiak a fizikai állapotunkra, egészségünkre is negatívan hatnak, lebetegszünk. A stressz leggyakoribb forrása ugyanis az időnyomás. Általában akkor alakul ki, ha túl sok mindent kell csinálnunk, túlságosan rövid idő alatt. A résztvevők ennek az élethelyzetnek a megoldására keresték a válaszokat, az optimális megoldást.

A visszajelzések alapján a résztvevők pozitív élményekkel, tapasztalatokkal távoztak. Olyan technikákkal, módszerekkel és stratégiákkal ismerkedhettek meg, melyek segítségével hatékonyabban gazdálkodhatnak az egyik legszűkösebb erőforrásunkkal, az idővel, illetve segítséget kaptak anyagi erőforrásaik optimálisabb mozgósításához.



**Fotódokumentáció:**

---

<http://www.projectlifemanagement.eu/galeria/>

**Kapcsolódó blog bejegyzések:**

<http://www.projectlifemanagement.eu/okosan-befektetett-ido/>

<http://www.projectlifemanagement.eu/iranytu-a-hatekony-idobeosztashoz/>