



# Plánuji a nešílím

V rámci projektu „Benjaminek – žijeme v souladu“ a ve spolupráci s občanským sdružením InspiroMatky jsme pro vás připravili již čtvrtý celodenní seminář podporující rodiče v návratu na trh práce

**Jak naložit s vaším časem efektivně?**

**Proč stále věci odkládám? A jak to změnit?**

**Jak určovat priority?**

**Jak zvládnout stres?**

## O čem seminář bude:

- Efektivní plánování
- Zloději času
- Stanovování priorit
- Zvládání stresu
- Řízení času jako dovednost
- Praktické návody jak na sebeorganizaci

## Termín a místo konání:

- **Sobota 19.10.2013**  
Benjaminek, Vejvanovského 1610, Praha 4
- **9 – 15 hodin**  
včetně oběda, který vám rádi dovezeme

## Přihlášky:

Do 14.10. 2013 telefonicky na 603 468 151, 272 912 124, emailem na [benjaminklub@seznam.cz](mailto:benjaminklub@seznam.cz) nebo osobně na uvedené adrese od 2.9.2013

**Seminář je v rámci projektu „Benjaminek - žijeme v souladu“ poskytován ZDARMA.  
Hlídkání dětí je zajištěno.**