



مرکز اندیشه و اعتبار (مأوا)، یک مرکز تخصصی توانمندسازی کسب و کار می‌باشد. این مرکز توسط مرکز گسترش فناوری اطلاعات (مگفا)، تابع سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران (ایدرو) با هدف توانمندسازی کارآفرینان، از طریق آموزش، مشاوره، حمایت (مالی و تخصصی) و در راستای پشتیبانی از راه‌اندازی، مدیریت و توسعه کسب و کارهای موفق و پایدار ایجاد شده است.

مرکز اندیشه و اعتبار (مأوا)، در راستای ایفای رسالت خود، اقدام به شناسایی نیازهای آموزشی کارآفرینان و صاحبان کسب و کارهای نوپا نموده است. در این راستا کارگاه آموزشی "مدیریت زمان" به‌عنوان یکی از مباحث حائز اهمیت، مورد توجه این مرکز قرار گرفته و اقدام به برگزاری این دوره نموده است.

### سرفصل مباحث کارگاه "مدیریت زمان"

#### تکنیک‌ها و نکات اجرایی در مدیریت زمان

- تدوین شعار رسالت فردی به عنوان سند منحصر به فرد (مبنای مدیریت زمان)
- تعیین نقش‌های مهم زندگی
- برنامه زمان‌بندی هفتگی
- تصمیم‌گیری و انتخاب (تعادل بین برنامه‌ریزی هفتگی و فرصت‌های غیرمنتظره)
- استفاده از تکنیک SWOT برای افزایش اثربخشی فردی
- مبارزه با تلف‌کنندگان وقت
- استفاده از مدیریت تکنیک پاراتو در مدیریت زمان
- نحوه برگزاری جلسات موثر
- تکنیک‌های تفویض اختیار (در چه شرایط و چگونه؟)
- ایجاد رابطه برنده- برنده و نقش آن در مدیریت زمان

#### اصول و مبانی مدیریت زمان

- تعریف نسل‌های مدیریت زمان و خصوصیات هر نسل (در کدام نسل زندگی می‌کنیم؟)
- تفاوت‌های اثربخشی و کارایی و عادات مردمان مؤثر
- مدیریت و رهبری (در زندگی مدیر باشیم یا رهبر)
- تفاوت فوریت و اهمیت در زندگی؛ زندگی بر اساس اهمیت‌ها
- توازن و تعادل بین زندگی خانوادگی، حرفه ای و ...
- کشف ویژگی‌های منحصر به فرد و اختصاص زمان بر اساس آن
- اهمیت مدیریت زمان برای کارآفرینان

#### استاد دوره:

آقای مهندس احسان تاجیک

#### مدرك پایان دوره:

مدرك پایانی حضور در این دوره، توسط مرکز گسترش فناوری اطلاعات (مگفا) صادر می‌گردد.

#### مهلت ثبت‌نام و مدارک مورد نیاز

با توجه به محدودیت ثبت‌نام در دوره، متقاضیان باید در اسرع وقت مدارک زیر را از طریق پست الکترونیکی یا فکس به مرکز اندیشه و اعتبار (مأوا) ارسال نمایند.

1. رسید بانکی واریز شهریه
2. فرم تکمیل‌شده ثبت‌نام



مرکز اندیشه و اعتبار (مأوا)  
مرکز تخصصی توانمندسازی کسب و کار



کارگاه آموزشی "مدیریت زمان"

### تاریخ و زمان برگزاری دوره

جهت اطلاع از تاریخ و زمان برگزاری دوره با مرکز اندیشه و اعتبار (مأوا) تماس حاصل فرمایید.  
مدت دوره: 8 ساعت کارگاه آموزشی

### مکان برگزاری دوره

آدرس: خیابان دکتر بهشتی، بین اندیشه و سهروردی، شماره 65، واحد 24، مرکز اندیشه و اعتبار (مأوا)  
تلفن: 021- 88506091      تلفکس: 021- 88510895  
ایمیل: [info@mava-biz.com](mailto:info@mava-biz.com)  
وب سایت مگفا: [www.magfa.com](http://www.magfa.com)  
وب سایت مرکز اندیشه و اعتبار (مأوا): [www.mava-biz.com](http://www.mava-biz.com)

### شهریه دوره:

شهریه ثبت نام هر نفر در کارگاه آموزشی "مدیریت زمان" مبلغ هشتصد هزار ریال (800,000 ریال) است.  
شایان ذکر است که مبلغ فوق الذکر کلیه هزینه‌ها شامل بسته آموزشی، صدور مدرک حضور در دوره توسط شرکت مگفا و پذیرایی را نیز شامل می‌شود.  
شهریه دوره باید به شماره حساب 19334973/23، نزد بانک ملت، شعبه چهارراه قصر-سهند، به نام مرکز گسترش فناوری اطلاعات (مگفا) بابت ثبت نام در کارگاه آموزشی "مدیریت زمان" واریز شود.