



WIELKOPOLSKIE STOWARZYSZENIE  
ZARZĄDCÓW NIERUCHOMOŚCI  
60-368 Poznań, ul. Nowotomyska 1/2  
tel/fax: 061-835-16-53  
e-mail: wszn.poznan@wp.pl

Poznań, dnia 03.01.2020 r.

## Z A P R O S Z E N I E

**Wielkopolskie Stowarzyszenie Zarządców Nieruchomości serdecznie zaprasza  
do wzięcia udziału w szkoleniu pod tytułem:**

**„WORK-LIFE BALANCE w praktyce zarządcy nieruchomości,  
czyli jak zachować zdrową, satysfakcjonującą równowagę”**

**oraz**

**„ZARZĄDZANIE – błędy i korekty dotyczące zarządzania czasem  
i zadaniami.”**

**które odbędzie się w dniu 16 stycznia 2020 roku (czwartek) w godz. 10:00-16:00**

### ***Szkolenie poprowadzi*** **Agnieszka Harmak**

Psycholog (w zawodzie od 1997-go roku). Absolwentka Uniwersytetu im. A.Mickiewicza w Poznaniu oraz Studium Doktoranckiego Wydziału Nauk Społecznych UAM (tu: otwarty przewód doktorski).

#### **Specjalista z zakresu:**

1. psychologii biznesu;
2. psychologii pracy organizacji i zarządzania;
3. psychologii społecznej
4. oraz metodologii porównawczych badań międzykulturowych.

Wykładowca, konsultant organizacyjny, trener oraz specjalista ds. projektów szkoleniowych. W dorobku (m. in.) 19 tysięcy przeszkolonych osób oraz 80 tys. osób (klientów) objętych indywidualnymi projektami doradczymi (w tym: doradztwo menedżerskie). Realizuje projekty dla biznesu, instytucji państwowych, samorządowych i pozarządowych, uczelni oraz sektora MŚP.

Autorka artykułów, doradczych programów komercyjnych, projektów biznesowych, naukowo-badawczych oraz materiałów naukowo-dydaktycznych z zakresu: psychologii pracy, organizacji i zarządzania, psychologii społecznej oraz psychologii międzykulturowej.

Doświadczenie trenerskie i akademickie w realizacji projektów przedakcesyjnych (THEMPUS-PHARE: Practising United Europe) oraz współfinansowanych w ramach programów EFS oraz Departamentu Biznesu PARP. Organizatorka międzynarodowych konferencji naukowych i projektów badawczych realizowanych (m.in.) przez Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej (w latach 2002-2009 Członek Zarządu Oddz.) Projektowała i realizowała badania w ramach programów: Indiana University of Pennsylvania (USA) oraz Collegium Polonicum: Europa-Universitaet Viadrina & UAM.

## **Zakres szkolenia**

### **I. WORK-LIFE BALANCE w praktyce zarządcy nieruchomości, czyli jak zachować zdrową, satysfakcjonującą równowagę?**

- Pojęcia: samooceny i poczucia własnej wartości w kontekście zwiększania swoich kompetencji (zawodowych i społecznych).
- Przyczyny braku motywacji - stres permanentny i adrenalinowy.
- Przeciążenie kognicyjne w pracy zarządcy nieruchomości – patogeneza (przyczyny powstawania i zapobieganie).
- Motywacyjny stres – “eustres”.
- Aktywizowanie zasobów – neurogeneza w praktyce.
- Zarządzanie własnym życiem – teoria 5-ciu kul.
- Zjawisko Karoshi (tu: śmierci z przepracowania).
- “10 przykazań zdrowia, rozwoju i satysfakcji WLB” w praktyce.

### **II. ZARZĄDZANIE – błędy i korekty dot. zarządzania czasem i zadaniami.**

- Alokacja czasu jako podstawowe narzędzie stymulowania aktywności.
- Wywieranie wpływu: normatywne i informacyjne a zarządzanie zadaniami.
- Zarządzanie sobą w czasie – cztery obszary efektywnego zarządzania swoim działaniem.
- Matryca Eisenhowera w zarządzaniu.

### **Termin szkolenia:**

16 stycznia 2020 r. – w godz. 10:00-16:00

### **Miejsce szkolenia :**

Adam’s Conference Center, ul. Matejki 62, 60-771 Poznań

<http://www.konferencyjnecentrum.pl/>

### **Odpłatność za szkolenie wynosi:**

Cena – 450,00 zł (w przypadku zgłoszenia dwóch osób z tego samego podmiotu, odpłatność za drugą osobę wynosi 425,00zł, w przypadku trzeciej i kolejnych – 400,00zł)  
(podane wyżej ceny są cenami brutto)

Dla członków WSN – cena preferencyjna. Szczegóły można uzyskać w biurze Zarządu WSN lub pod nr tel. 61 835 16 53, 696484884

Płatne przelewem w terminie do **14 stycznia 2020 r.** na konto Stowarzyszenia :

PKO BP XII/0 Poznań

**62 1020 4027 0000 1602 0488 3940**

## **W ramach odpłatności otrzymają Państwo:**

- praktyczne szkolenie realizowane przez uznanego wykładowcę i praktyka
- aromatyczne przerwy kawowe
- lunch
- materiały szkoleniowe przygotowane przez wykładowcę
- praktyczną wymianę doświadczeń w koleżeńskiej atmosferze

**WAŻNE:** ze względów organizacyjnych bardzo prosimy o dokonanie potwierdzenia udziału w szkoleniu do dnia 14 stycznia 2020 r. telefonicznie i/lub za pośrednictwem faxu : 61 835 16 53, 696484884 lub poczty mailowej [wszn.poznan@wp.pl](mailto:wszn.poznan@wp.pl)

Ilość miejsc jest ograniczona. Obowiązuje kolejność zgłoszeń.

Szkolenie jest rejestrowane w Polskiej Federacji Stowarzyszeń Zawodów Nieruchomościowych. Po szkoleniu wszystkim uczestnikom zostaną wydane **zaświadczenia**.

W załączniku – formularz zgłoszenia

### **GŁÓWNE ZAŁOŻENIA PROPOZYCJI SZKOLENIOWEJ:**

#### **W zakres pracy zarządcy nieruchomości wchodzi m.in.:**

- dbałość o prawidłowe funkcjonowanie nieruchomości, ale także troska o stałe podnoszenie ich wartości rynkowej;
- poza tym najlepsi zarządcy zajmują się także przygotowywaniem do efektywnego zarządzania budżetami operacyjnymi nieruchomości, obsługą księgową właścicieli i najemców, administrowaniem infrastrukturą techniczną budynku, optymalizacją kosztów oraz nadzorem nad działalnością firm serwisujących nieruchomość.

**Dlatego jednym z zasadniczych staje się problem radzenie sobie z samym sobą – stresem czy wypaleniem zawodowym.**

Stąd proponowane szkolenie ma za zadanie:

- przedstawić podstawowe kompetencje społeczne, zachęcając jednocześnie do rozwijania własnych umiejętności w tym zakresie (tu: jest to zadanie trudne, ale z pewnością przynoszące wiele korzyści, zarówno w pracy zawodowej, jak i życiu osobistym);
- zachęcić do głębszego spojrzenia w głąb siebie i relacji interpersonalnych, z którymi mamy do czynienia w pracy.

#### **CEL SZKOLENIA:**

Wskazanie podstawowych sposobów rozwiązywania wybranych problemów psychospołecznych, z którymi zarządcy nieruchomości mają na co dzień do czynienia.

**ZAPRASZAMY!**

**Zarząd WSZN**