

Minus est Plus. Less is More. Mai puțin înseamnă mai mult.



## pentru productivitate personală

Există oare cineva căruia nu i s-a părut vreodată că ziua ar trebui să aibă mai mult de 24 de ore? Sau cineva care să nu fi spus măcar o dată că și-a pierdut ideea, pentru că a fost întrerupt exact atunci când era gata s-o expună? Munca de acasă este chiar așa de simplu de făcut, că toată lumea s-a adaptat imediat și fiecare obține cu efort minim și fără stres tot ce și-a propus, în viața profesională și în cea personală? Sau cineva care să nu fi spus măcar o dată cu voce tare: „**N-am timp!**”?

*Există o diferență între a fi ocupat și a fi productiv. (Kristen Lippincott)*

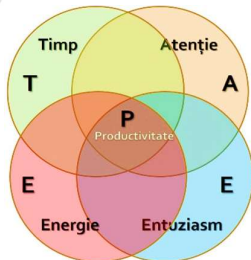
Productivitatea se referă la performanțele noastre, respectiv la rezultatele obținute, în funcție de efortul depus. Chiar dacă prin „productivitate” mulți încă mai înțeleg doar „productivitatea muncii”, pe care o asociază cu ritmul și intensitatea muncii manuale din fabrici, de fapt **a fi productiv înseamnă a avea cele mai bune rezultate posibile, folosind minimul suficient de resurse**. Iar productivitatea personală este punctul de plecare al oricărei discuții despre orice fel de productivitate, pentru că omul este elementul cheie, indiferent de tipul activităților realizate.

Confuzia pleacă de la ideea că munca ar fi o valoare („Munca l-a înobilat pe om.”). Greșit! De fapt, munca nu este un scop în sine, iar valoarea este dată doar de rezultatele muncii, nicidecum de efortul necesar pentru a le realiza. Munca este un proces, pe care îl realizăm mai bine sau mai puțin bine, pentru a obține niște rezultate mai bune sau mai puțin bune, folosind mai bine sau mai puțin bine niște resurse.

Productivitatea personală este esența principiului **Minus est Plus**:

<i>Mai puțin stres, mai multe satisfacții</i>	<i>Mai puțină confuzie, mai multă atenție.</i>
<i>Mai puțin efort, mai mult timp disponibil</i>	<i>Mai puține pierderi, mai multe câștiguri</i>
<i>Mai puține resurse consumate, eficiență mai mare</i>	<i>Mai puține întreruperi, mai multe sarcini realizate</i>

Așa că vă invit să parcurgem împreună o serie de **ETAPE** pentru o productivitate personală mai bună!



**Trainer**  
Cristina Mușat

**Date de contact**  
0745252428  
[info@philean.ro](mailto:info@philean.ro)

### Prezentare generală

Acest workshop include concepte și instrumente care să ne schimbe perspectivele asupra a ceea ce facem în mod curent, asupra așteptărilor și rezultatelor dorite, care să ne conducă la creșterea productivității noastre personale.



### Cine ar trebui să participe?

Oricine consideră că este o persoană mereu extrem de ocupată, că trebuie să jongleze permanent cu multiple sarcini, roluri, proiecte și priorități de realizat la serviciu, în familie și în alte circumstanțe, indiferent dacă este o persoană:

- Care ocupă o poziție de top manager, team leader, manager de proiect sau este simplu membru într-o echipă
- Angajată sau self-employed
- La început de drum sau cu o experiență profesională consistentă

# ETAPE

## Mod de lucru

Workshop online

Număr maxim de participanți:

15, număr minim: 3

## Durata

2 întâlniri online interactive, de  
circa 90 de minute fiecare

## Perioada

27 și 29 oct. 2020, între orele  
19:30 - 21:00

## Preț

80 lei

- *Interesată de productivitatea personală, productivitatea la muncă sau productivitatea echipei pe care o coordonează*
- *Stresată sau preocupată de nivelul rezultatelor obținute, prin comparație cu efortul depus*
- *Absolventă sau nu de studii tehnice, economice sau de altă natură.*

Singurul lucru comun trebuie să fie dorința de dezvoltare personală și deschiderea spre schimbare – la nivel de atitudine față de viață și față de muncă, comportamente sau metode de lucru.



## Materiale și resurse

- Suportul pdf „ETAPE pentru productivitate personală”
- Timp de 6 luni după workshop, trainerul asigură, la cerere, asistență online celor care derulează primul proiect de îmbunătățire a productivității personale.



## Condiții de participare

### • **Pregătire prealabilă**

Înainte de workshop, este util ca fiecare participant să se gândească la situațiile cronice cu care se confruntă la locul său de muncă sau în viața de zi cu zi, acelea care îi consumă timpul, îi provoacă stres sau îi dau uneori senzația că i-ar trebui o zi de 25 de ore.

### • **Implicare**

În timpul workshopului, este de dorit ca fiecare participant să se implice în activitățile sau discuțiile propuse de trainer – vor fi scurte prezentări ale subiectelor abordate, alternate cu *discuții, exerciții, exemple și schimburi de experiență*).

### • **Flexibilitate**

Acest workshop nu urmărește să transmită neapărat informații, ci să permită identificarea unor situații în care productivitatea personală este în suferință. Productivitatea înseamnă rezultate bune, așa că în cele două întâlniri online vom urmări să avem rezultate – participanții să găsească singuri răspunsuri sau să le obțină prin interacțiunea cu trainerul și/sau cu grupul, de aceea cele 90 de minute se pot transforma în 60 – dacă totul este clar, sau în 120 – dacă există aspecte de clarificat și disponibilitatea participanților.

### • **Politica de teme pentru acasă**

Între cele două module online, va exista o temă pentru acasă – un mic exercițiu de auto-cunoaștere.



## Rezultate și beneficii

Participarea la acest workshop dinamic nu înseamnă acces instant la rețete universale sau la rezultate imediate. Scopul este auto-cunoașterea și descoperirea diversității perspectivelor și a alegerilor posibile în orice situație, astfel ca deciziile luate, pornind de la principiul „Minus est Plus”, să fie adecvate pentru ceea ce fiecare va considera că trebuie îmbunătățit în continuare în propria sa viață, atitudine sau ocupație.

La finalul acestui workshop, participanții vor putea să:

- *Înțeleagă ce-i împiedică să aibă o productivitate personală mai bună*
- *Observe modul în care își folosesc timpul*
- *Găsească idei pentru a-și simplifica viața*
- *Aplice metodologia ETAPE pentru a stabili un plan de acțiuni pentru creșterea productivității personale.*

**Cu Philean nu înveți doar definiții, principii și instrumente! Cu Philean afli cum să renunți la status-quo, cum să „vezi” totul ca pentru prima oară, pentru a înțelege cu obiectivitate situația în care te afli și a găsi soluțiile adecvate de îmbunătățire.**

# ETAPE

## Beneficii posibile

- Crearea de timp disponibil suplimentar pe parcursul unei zile
- Mai multe rezultate obținute în mai puțin timp
- Mai multe idei de simplificare a vieții, a mediului nostru exterior și interior
- Stare mai bună, stres mai redus, deschidere spre schimbare, simplificare, stil sănătos de viață



## Conținut

### Modul 1

- Introducere
  - Prezentare participanți
  - Negociere așteptări și rezultate dorite
- ETAPE – despre productivitate și productivitate personală
- ETAPE – Despre timp
- Discuții
- Tema de casă

### Modul 2

- Recapitulare Modul 1
- Discuții despre tema de casă
- ETAPE – Despre atenție
- ETAPE – Despre energie
- ETAPE – Despre entuziasm
- Plan de îmbunătățire a productivității personale
- Concluzii și discuții finale



## Prezentare trainer: Cristina Mușat

### Pregătire:

- *inițială*: inginer mecanic – Universitatea Politehnica București, specializarea Aeronave, 1985
- *ulterioară*: Facultatea de Psihologie, Universitatea București, 2012 (fără diplomă de licență)

Ocupație: Trainer din 1995 – 220 de cursuri, 650 de zile efective de curs, 3500 de participanți, teme din diverse domenii: *Lean Six Sigma, Inovare Lean, Lean în retail, Tehnici de îmbunătățire a productivității, Îmbunătățire continuă, Managementul proiectelor, Formarea formatorilor, Dezvoltarea competențelor de bază* (comunicare, coaching, lucru în echipă, creativitate, competențe sociale pentru manageri, rezolvarea problemelor și rezolvarea creativă a problemelor, competențe antreprenoriale), *Modele de excelență* (CAF și EFQM).

Care este legătura dintre inginerie și psihologie? Una extrem de profundă – nicio măsură tehnică, organizatorică sau de management nu duce la rezultate bune, dacă omul care trebuie să le aplice nu are atitudinea și competențele necesare pentru a crea rezultate bune în condiții de productivitate, eficacitate și eficiență. Iar tema acestui workshop a apărut ca o necesitate după cursurile in-house de tehnici de îmbunătățire a productivității la nivel organizațional, de anul trecut (înainte de pandemie!). Orice inițiativă de creștere a productivității la nivel de organizație sau de echipă trebuie să pornească de jos în sus, de la nivelul esențial al oricărei entități: **OMUL**, ca individ, ca persoană! Mai mult, fie că este vorba de o echipă de lucru, o familie sau un grup de prieteni, funcționează aceeași regulă: **satisfacția colectivă obținută (productivitatea) depinde de productivitatea personală a fiecărui membru care participă la activitatea de grup.**

*Ne vedem la workshop! Pe 27 și 29 oct. 2020*

Pentru mai multe detalii despre experiența ca trainer, preocupările și principiile de viață – vezi <http://philean.wordpress.com>. Despre Lean – vezi <http://www.leanblog.ro/wp>. Despre Minus est Plus – vezi <https://minusplusro.wordpress.com/>.