



Muda, Mura, Muri
jak rozprawić się z trzema
distraktorami produktywności osobistej
i odzyskać kontrolę nad własnym życiem



OPIS WYSTĄPIENIA

Czy czujesz, że ciągły pośpiech i marnowanie czasu hamują Twoją efektywność? Jeśli tak, to ten wykład jest dla Ciebie!

Wprowadzę Cię w trzy kluczowe japońskie koncepcje Lean Management:

- **Muda** (marnotrawstwo)
- **Mura** (nieregularność)
- **Muri** (przeciążenie)

Wszystkie trzy wymienione dystraktory sabotują Twoje działania i zakłócają produktywność.

Dowiesz się, jak zidentyfikować i wyeliminować te przeszkody, aby osiągnąć lepsze wyniki i odzyskać kontrolę nad swoim czasem. Otrzymasz praktyczne narzędzia, które pozwolą Ci zastosować tajemniczo brzmiące zasady nie tylko w pracy, ale również w życiu prywatnym.



PROGRAM WYSTĄPIENIA

- **Muda** (marnotrawstwo) - powiemy jak eliminować i ograniczać niepotrzebne działania wykorzystując narzędzia lean management takie jak ECRS czy SMED i optymalizować nasze środowisko pracy.
- **Mura** (nieregularność) - dowiemy się, jak zmienność i brak przewidywalności w zadaniach oraz procesach wpływają na naszą wydajność. Powiemy, jak zidentyfikować i zminimalizować nieregularność, aby osiągnąć bardziej spójny i przewidywalny rytm pracy, co pozwoli na lepsze zarządzanie czasem i zasobami.
- **Muri** (przeciążenie) - zajmiemy się problemem przeciążenia. Omówimy metody unikania przeciążenia, które prowadzi do wypalenia zawodowego i spadku efektywności. Przedstawimy sposoby na zrównoważenie obciążenia pracą takie jak Heijunka stosowana od lat w procesach produkcyjnych. Pokażemy jak wykorzystać ją w poprawie produktywności osobistej.



REKOMENDACJE



Tomasz Ślęzak
Prezes Ślęzak Group Sp. z o.o.
(Ślęzak Mental, Nieruchomości Ślęzak)

Agnieszka Fonfara to ekspertka w dziedzinie Lean Management, z bogatym doświadczeniem zdobytym podczas współpracy z wieloma międzynarodowymi korporacjami i lokalnymi firmami. Posiada imponującą wiedzę, którą skutecznie dzieli się podczas swoich wykładów. Jej podejście opiera się na praktycznych narzędziach, które uczestnicy mogą bezpośrednio zastosować w swoich zespołach, pomagając im wdrażać efektywne strategie doskonalenia.



Joanna Żarska
Dyrektor ds. komunikacji
wewnętrznej

Agnieszka, to ekspertka w zakresie lean management. Jej prezentacja łączyła teorię z praktycznymi strategiami, oferując uczestnikom cenne narzędzia do efektywnego zarządzania marnotrawstwami. Dzięki jej profesjonalizmowi i umiejętności angażowania i inspirowania, gorąco polecam jej wykłady każdemu, kto chce rozwijać swoje umiejętności w tym zakresie.



Piotr Zięba
Prezes Zarządu i
współwłaściciel Fides Plus
Sp. z o.o.

Agnieszka posiada wyjątkową umiejętność przekazywania skomplikowanych treści w sposób przystępny i zrozumiały. Profesjonalizm i umiejętność przekazywania wiedzy sprawiają, że jej wystąpienia są niezapomnianym doświadczeniem. Dzięki licznym przykładom i praktycznym wskazówkom, uczestnicy mogli łatwo zrozumieć i zastosować prezentowane przez nią strategie w swoich działaniach. Co więcej, Agnieszka wyróżnia się nie tylko wiedzą, ale także charyzmą i umiejętnością angażowania publiczności. Jej dynamiczny styl prezentacji, połączony z autentycznym entuzjazmem, sprawił, że wykład był nie tylko pouczający, ale również niezwykle motywujący.



af AGNIESZKA FONFARA

Z wykształcenia biolog, z zamiłowania praktyk doskonalenia procesów i Konsultant Lean Management. Mówca i trener biznesu, wykładowca akademicki. W ciągu 7 lat zrealizowała 700 dni szkoleniowych, wystąpień konferencyjnych i dni doradczych. Absolwentka Akademii Zawodowych Mówców i laureatka II miejsca w konkursie przemówień. Certyfikowany Trener Behavior Based Safety (BBS). Współautor książki "Wiedza warta miliony" Autor publikacji branżowych. Właścicielka firmy Lean Space Consulting.

Z sukcesami wdraża strategię doskonalenia w największych światowych korporacjach oraz małych rodzinnych firmach. W pracy łączy holistyczne podejście ukierunkowane na poprawę produktywności, jakości, bezpieczeństwa pracowników i rozwój kompetencji. Interesuje się produktywnością osobistą. Uwielbia zmiany i nie znosi powtarzalności. Lubi jazdę na łyżwach i prace ogrodowe, ale docenia też chwile radosnej bezczynności.

INWESTYCJA

Zakres działań	Czas trwania	Cena
Wystąpienie stacjonarne	30 - 90 minut	7 000 - 10 000 PLN
Wystąpienie on-line	30 - 90 minut	4000 - 6000 PLN

Powyższe ceny obejmują:

Przeprowadzenie wystąpienia w uzgodnionym zakresie czasowym
Podane ceny są cenami netto

Inne

oferta ma charakter poufny, jest objęta tajemnicą handlową i nie może być udostępniana stronom trzecim.

Opcje dodatkowe:

Książka "Wiedza Warta miliony"





af **AGNIESZKA
FONFARA**



+48 600 040 074



kontakt@agnieszkafonfara.pl



www.agnieszkafonfara.pl

