



Thema: Wer hat an der Uhr gedreht? - Zeit- und Selbstmanagement im Alltag!

VA-Nr.: K 010.22/24-02

Bereich: Amtsübergreifende Fortbildungen

Noch mehr Arbeit in noch weniger Zeit ist kein Ziel von Zeitmanagement! Die Arbeitswelt hat sich stark verändert und wird immer schneller. Viele haben das Gefühl permanent verfügbar sein zu müssen. Immer erreichbar! Die tägliche E-Mailflut muss bewältigt werden. Dazu kommen die ständigen Nachrichten die in den sozialen Netzwerken gesichtet und beantwortet werden wollen. Unser Leben ist durch die vielen Möglichkeiten der Medien komplexer und dynamischer geworden. Viele Menschen setzt das privat wie beruflich unter Druck.

Jedoch haben wir nicht nur eine Veränderung durch die Medien und im Berufsleben. In den Familien sind fast immer beide Elternteile berufstätig, viele sind alleinerziehend. Das bedeutet der Haushalt, Hausaufgaben, Kinder zu Veranstaltungen begleiten, Einkauf uvm. muss in der wenigen Freizeit bewältigt werden. Da kann man schon mal an seine Grenzen kommen und fühlt sich wie im Hamsterrad. Um dies zu verhindern ist es notwendig sich mit seinem eigenem Zeit-, und Selbstmanagement auseinander zu setzen.

SCHWERPUNKTE:

Strategien für eine effektive Zeitplanung kennen lernen

Aufgaben abgeben und delegieren können

Eigene realistische Ziele setzen und erreichen

Seine eigene Energiebilanz beachten

Prioritäten setzen

Arbeiten in Blöcken

Struktur in den Arbeitsalltag bringen mit Tages-, Wochen-, und Monatsplanung

DOZENTIN:

Claudia Colantoni, Gesundheitstrainerin

ARBEITSMITTEL:

Diese werden Ihnen gestellt.

Datum:	24.04.2024	Zeit:	9:00 - 16:00 Uhr
---------------	------------	--------------	------------------

Seminarort:	SIKOSA e. V., Standort Halle Hansering 19 06108 Halle Raum: Raum siehe Aushang
--------------------	---

Veranstalter:	SIKOSA e.V. Katrin Wille 0391 56540-31
----------------------	--



Preis Mitglieder: 215 Euro

Preis Nichtmitglieder: 325 Euro