



Thema: Arbeitsorganisation stresst: Möglichst alles voll umfänglich und dies bereits gestern!?

VA-Nr.: K 010.38/24-02

Bereich: Amtsübergreifende Fortbildungen

Der Bürger ,in der Türâ€™™, das Telefon schrillt, Zuruf vom Kollegen, E-Mails blinkern, der Chef wartet auf eine Zuarbeit, dazu Corona und Digitalisierung â€™™ – die Arbeitswelt überrascht uns täglich.

Gerade deshalb sind ein ,gesundes Maßâ€™™ an Arbeitsplanung, eine vorausschauende Terminsteuerung und eine durchdachte Prioritätensetzung notwendig. Doch es funktioniert nicht - oder es bleibt bei guten Absichten. Oft liegt es nicht am ,Wissenâ€™™, sondern am ,Tunâ€™™! Effizientes Selbstmanagement steigert die Arbeitszufriedenheit und somit die Lebensqualität.

SCHWERPUNKTE:

1. Wie lasse ich mich treiben?

- Was ist charakteristisch für mein Arbeits- und Zeitverhalten?
- Welche Bedürfnisse und Änderungswünsche habe ich?
- Welche sind meine Hauptantreiber ?
- Wie verführen mich meine Antreiber, dass ich ,wider besseren Wissensâ€™™ handle?
- Wann sind meine Antreiber nützlich - und wann nicht?
- Wie handle ich in Zukunft, statt mich von meinen Antreibern verführen zu lassen?

2. Wie organisiere ich Zeit?

- Wie sieht mein individuelles Zeit- und Stress-Empfinden aus?
- Was kann ein effizientes Zeitmanagement leisten?
- Wie mindere ich Doppelablagen und Mehrfachspeicherungen?
- Was kennzeichnet meine Ablagestruktur?
- Wie entschleunige ich mein ,Gehetztsein im Tagesgeschäftâ€™™?
- Wie gestalte und kommuniziere ich Termine?

3. Was transferiere ich wie in den Arbeitsalltag?

- Wie könnte eine konkrete Umsetzungshilfe aussehen?
- Wie helfen mir Checklisten, Übersichten und Wissensdatenbanken?
- Wie löse ich anpackend ,Aufschieberitisâ€™™ auf?
- Wie setze ich Prioritäten bei den Änderungswünschen?
- Wie reduziere ich ,Zeitfresserâ€™™?

DOZENT:

Andreas Stein, Personalentwickler

ARBEITSMITTEL:

Diese werden Ihnen gestellt.



Datum: 18.09.2024 **Zeit:** 08:30 - 15:30 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: 169 Euro

Preis Nichtmitglieder: 249 Euro