

Seminar-Info

Mehr Zeit für das Wesentliche:

Die eigene Zeit managen und hilfreiche Gewohnheiten aufbauen

Kurzbeschreibung/Seminarinhalt:

Kennen Sie das? Arbeiten bleiben unerledigt und die Zeit für wesentliche Dinge kommt Ihnen mehr und mehr abhanden. Die Folgen können Unzufriedenheit oder auch Überforderungsgefühle sein. In diesem Seminar erhalten Sie Hinweise zu einem bewussten Umgang mit sich selbst und Ihrer Zeit. Dabei kommen Sie Ihren persönlichen „Zeitdieben“ auf die Spur und lernen Wege kennen, sie aus dem Weg zu räumen. Dafür stellen wir Ihnen verschiedene Werkzeuge und Methoden des Zeitmanagements vor, und Sie wenden diese für sich an.

Unterstützend werden die Vorteile „guter“ Gewohnheiten aufgezeigt. Sie lernen eine effektive Strategie zur Zielplanung (SMART) kennen und nutzen diese, um für sich den Aufbau einer guten Gewohnheit oder eines anderen „Zeit-Zieles“ zu planen.

Damit der Transfer in Ihre berufliche Praxis nachhaltig gelingt, befassen wir uns mit üblichen Hindernissen (zu wenige Grenzen zu ziehen und Aufschieben) und erarbeiten Strategien des Umgangs mit diesen Phänomenen.

Was Sie nach dem Seminar wissen werden:

- Sie kennen Ihre persönlichen "Zeitdiebe"
- Sie kennen verschiedene Werkzeuge und Methoden des Zeitmanagements und der Zielplanung
- Sie kennen Gegenstrategien für Ihre möglichen Umsetzungshindernisse
- Sie können die Strategien in Ihrem Alltag individuell zum Einsatz bringen

An wen richtet sich das Seminar?

Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus Hamburger Betrieben und Behörden, die sich durch optimiertes Zeitmanagement mehr Freiraum schaffen möchten.

Seminartermine, Kosten, Veranstaltungsort:

2-Tagesseminar am Dienstag + Mittwoch, 01.02. + 02.02.2022 von 9.00 – 16.30 Uhr

Die Teilnahme an diesem Seminar ist kostenfrei.

Die Veranstaltung findet bei ARINET in den Räumlichkeiten von NetQ. statt (1. OG).

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Weitere Informationen und Anmeldung: Tel. 040/38 90 45-63 / -34, Fax: 040/38 90 45-45,
E-Mail: NetQ@arinet-hamburg.de
ARINET, NetQ. Weiterbildung und Beratung, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg,