

## **Onlineseminare** für Beschäftigte und Selbstständige mit Schwerbehinderung (oder Gleichstellung)

### **Mehr Zeit fürs Wesentliche: Zeitdieben begegnen durch Priorisieren und Planen**

Halbtagesseminar, Donnerstag, 08.05.2025, von 9.00 - 13.00 Uhr (über Zoom)

Stellen Sie sich auch manchmal die Frage: Warum habe ich eigentlich immer zu wenig Zeit? In diesem Seminar kommen wir unseren persönlichen „Zeitdieben“ auf die Spur. Wer oder was sind diese „Zeitdiebe“? Kommen sie von außen, liegt es an falscher Priorisierung oder ist es eher ein Planungsproblem? Sie werden entdecken, wo sich Ihre persönlichen „Zeitdiebe“ verstecken, und lernen Methoden kennen, diesen zu begegnen. In Kleingruppenarbeit analysieren Sie eine typische Zeit fressende Situation aus Ihrem Arbeitsalltag und präsentieren Ihre Lösungen im Plenum. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit grundsätzlichen Fragestellungen zur Bedeutung und zum Empfinden von Zeit – und erkennen daran möglicherweise, worin unser Gefühl des permanenten Zeitdrucks begründet ist.

Information und Anmeldung unter:

**Tel. 040 / 38 90 45-63** oder **NetQ@arinet-hamburg.de**

Weitere Informationen auch unter [www.arinet-hamburg.de](http://www.arinet-hamburg.de)