

## 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 Arbeitnehmer:innen aus Hamburger Betrieben und Behörden, die sich durch optimiertes Zeitmanagement mehr Freiraum schaffen möchten.

##### Seminartermine, Kosten, Veranstaltungsort:

2-Tagesseminar am Dienstag und Mittwoch, 15.10. + 16.10.2024 von 9.00 – 16.30 Uhr  
Die Veranstaltung findet bei ARINET in den Räumlichkeiten von NetQ. statt (1. OG).

#### **Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt.**

Das Angebot von NetQ. wird gefördert vom Integrationsamt Hamburg. Für Beschäftigte und Selbstständige mit Schwerbehinderung oder Gleichstellung, die ihren Arbeitsplatz in Hamburg haben, ist die Teilnahme bei Vorlage der erforderlichen Unterlagen (Schwerbehindertenausweis oder Gleichstellungsbescheid, Feststellungsbescheid und Arbeitsvertrag bzw. Einkommensnachweise kostenfrei. Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Zusendung von Kopien der genannten Unterlagen per Post.

##### Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 040 / 38 90 45-63, Fax: 040 / 38 90 45-45, E-Mail: [NetQ@arinet-hamburg.de](mailto:NetQ@arinet-hamburg.de)  
ARINET, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg (Innenstadt)