

Ihr Nutzen

- Sie reflektieren Ihren persönlichen Arbeitsstil sowie Ihre Arbeitstechniken.
- Sie erfahren, wie Sie sich Raum für konzentriertes Arbeiten schaffen.
- Sie stellen sich einen persönlichen Werkzeugkoffer zusammen, um unterschiedlichen Herausforderungen flexibel zu begegnen.
- Sie haben die Möglichkeit, Situationen aus dem Berufsalltag zu diskutieren und nach besseren Lösungen zu suchen.
- Sie lernen, wie Sie abschalten können.

Methodik

Theorie-Impulse, Einzel- und Gruppenarbeit, interaktive Übungen, Lernen durch Feedback der Teilnehmenden und der Trainerin, Checklisten

Inhalte

Die drei zentralen Fragestellungen

- Was ist Zeitmanagement? Welche Bedeutung hat Zeit?
- Wie ist mein Arbeitsstil?
- Welche Arbeitstechniken für die Selbst- und Teamorganisation sind für mich persönlich sinnvoll

Detaillierte Inhalte - Regelkreislauf des Zeit- und Selbstmanagement

- Ziele setzen – Ziele auswählen, formulieren und Aufgaben ableiten
- Planen – Zeitinventur vornehmen und Zeitdiebe erfassen
- Entscheiden – Prioritäten setzen, Nein-Sagen und delegieren
- Ausführen – Überblick behalten, zielorientierte und effiziente Besprechung gestalten, Kommunikation (E-Mail/Telefonate u.a.) steuern
- Kontrolle – Selbstreflexion und Erfolge feiern
- Resilienz/Stressmanagement – sich selbst und andere gesund führen

>>>Hinweis:<<< *Da es sich um ein individuelles Thema handelt, werden die detaillierten Inhalte an die persönlichen Wünsche und Bedarfe der jeweils Teilnehmenden angepasst. Aus diesem Grund gibt es auch einen Fragebogen im Vorfeld des Workshops.*

Fragen zum Seminar beantworten wir Ihnen gern:

Kerstin Wolffgramm 0351 8322-337
Maria Tamme 0351 8322-339
Cornelia Stangner 0351 8322-373

Teilnehmergebühr

einschließlich Arbeitsunterlagen: **740.00 EUR zzgl. 19% MwSt. | ab 2024: 880.00 EUR zzgl. 19% MwSt.**

Anmeldungen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen. Sie erhalten rechtzeitig Ihre Durchführungsbestätigung mit Wegbeschreibung und Rechnung. Darin finden Sie auch die Kontaktdaten für Ihre eventuelle Hotelbuchung. Sie können nicht teilnehmen? Kostenfreie, schriftliche Stornierungen sind für **ein- und/oder zweitägige Seminare bis 14 Tage, für Lehrgänge, Arbeitskreise und EXKLUSIV-Seminare bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn** möglich, es sei denn, in der Veranstaltungsbeschreibung ist eine andere Frist vereinbart. Geht uns die Stornierung innerhalb der vereinbarten Frist zu, entfällt die Teilnahmegebühr; schon bezahlte Beträge werden erstattet. Gern können Sie auch einen Ersatzteilnehmer benennen. Im Übrigen gelten die AGB (Seminarbedingungen) der RKW Sachsen GmbH Dienstleistung und Beratung.

Rabattmöglichkeiten:

Mitglieder des RKW Sachsen e.V. erhalten **10% Rabatt** auf die Teilnehmergebühr. Sie sind interessiert? Bitte sprechen Sie uns an.