

169/2024: Zeit- und Selbstmanagement



Zielgruppe

Mitarbeitende aus sozialen Einrichtungen, Leitende und Interessierte

ReferentInnen

Marie Erkel B.Sc. Psychologie, Life Coach, psychische Gesundheit, Work Life Balance

Termine

25.10.2024

Leitung / Organisation

Simone Kühn / Birgit Willsch

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren

170 €

Ort

Berufsbildungswerk Leipzig
Tagungsräume Grimmaische Str. 10
Zugang über Universitätsstraße 2
04109 Leipzig

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

130 €

Bemerkungen zu den Kosten

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

Beschreibung

Arbeitszeit ist Lebenszeit. Um unsere Arbeits- und letztendlich auch Lebenszeit aktiv zu gestalten sowie Zeitfresser und Störfaktoren zu verringern, bedarf es eines guten Zeit- und Selbstmanagements. Mit der Unterstützung passender Hilfsmittel, ob analog oder digital, kann eine Zeitersparnis erreicht und das Selbstmanagement verbessert werden. Wer das Prinzip einmal beherrscht, kann es in allen Lebensbereichen einsetzen und diese aktiv gestalten, statt lediglich auf Gegebenheiten von außen zu reagieren.

Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden werden befähigt, ihre individuellen Zeitfresser und Störfaktoren zu erkennen. Sie erfahren, wie wertvoll eine aktive Zeitgestaltung ist und erhalten Tipps zu wertvollen Hilfsmitteln. Des Weiteren werden sie in der Lage sein, ihr Zeit- und Selbstmanagement aus eigener Kraft zu verbessern, um so zufriedener im Arbeits- und Privatleben zu agieren.

Schwerpunkte

- Zeitfresser und Störfaktoren
- aktive statt reaktive Zeitgestaltung
- effektive Besprechungen
- Aufgaben selektieren und delegieren
- Ziele (richtig) setzen
- digitale und analoge Hilfsmittel

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen