

Seminar Nr. 65-19

Modernes Zeit- und Arbeitsmanagement

Sonstige Themen

- Inhalte:** Ständig größer werdender Zeit- und Termindruck, immer häufiger müssen viele Dinge auf einmal und sofort erledigt werden. Man hetzt von einem Termin zum anderen und wichtige Aufgaben lassen sich erst nach dem offiziellen Arbeitsschluss erledigen. Die vorhandene Zeit wird immer knapper. Daher ist es erstrebenswert, den vorhandenen Zeitvorrat so zu organisieren und psychologisch zu reflektieren, dass die Leistungsfähigkeit möglichst effektiv und produktiv bleibt. Dabei geht der thematische Zugang über rein organisatorisch planerische Faktoren hinaus und verweist auf die (oft unbewussten] psychologischen Ursachen diffuser Betriebsamkeit.
Seminarziel:
Erkennen des eigenen Arbeitsverhaltens mit seinen Stärken und Schwächen, Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit, Optimierung der beruflichen und privaten Zeit- und Selbstorganisation, Stärkung und Steigerung der eigenen nervlichen und seelischen Belastungsfähigkeit.
- Termine:** 11.11.2019, 08:45 - 16:30 Uhr, Wiesbaden
- Ort:** Seminarraum 2
Ingenieurkammer Hessen
Abraham-Lincoln-Straße 44
65189 Wiesbaden
- Referenten:** Holger Sucker
- Fortbildung:** 8 UE à 45 Minuten für Bauvorlageberechtigte
- Kosten:** Mitglieder: 226,10 € (190,00 € + MwSt.)
Nichtmitglieder: 285,60 € (240,00 € + MwSt.)
- Anmeldeschluss:** 04.11.2019

Seminar Nr. 65-19

Modernes Zeit- und Arbeitsmanagement

Sonstige Themen

Tagesprogramm am 11.11.2019

Tagungsort: Seminarraum 2, Ingenieurkammer Hessen, Abraham-Lincoln-Straße 44, 65189 Wiesbaden

08:45 - 09:00 **Begrüßung/Anmeldung/Organisatorisches**

Referent: Holger Sucker

09:00 - 10:30 **Selbsterkenntnis zum eigenen, aktuellen Zeitmanagement**

Individuelle Zeitdiebe und Zeitfallen frühzeitig erkennen und diesen sinnvoll entgegenwirken

10:30 - 10:45 **Kaffeepause**

10:45 - 12:15 **Effektive Arbeits- und Planungstechniken nutzen**

Pomodoro-Technik und Lifehacker-Methoden

12:15 - 13:15 **Mittagspause**

13:15 - 14:45 **Hinweise zur Verbesserung der eigenen Zeitplanung**

Den eigenen Biorhythmus erkennen und sinnvoll nutzen Tipps zum Umgang mit dauerhaft hoher Arbeitsbelastung

14:45 - 15:00 **Kaffeepause**

15:00 - 16:30 **Stress und Burn-out rechtzeitig erkennen und entsprechend handeln**

- Hinweise zur Stärkung und Steigerung der eigenen nervlichen und seelischen Belastungsfähigkeit für den beruflichen und privaten Alltag