Seminar Nr. 61-21

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.
Termine:	16.11.2021, 08:45 - 16:30 Uhr,
Ort:	Internet vom eigenen PC im Büro oder von zu Hause
Referenten:	Holger Sucker
Fortbildung:	8 UE à 45 Minuten für Bauvorlageberechtigte / Nachweisberechtigte nach NBVO
Kosten:	Mitglieder: 202,30 € (170,00 € + MwSt.) Nichtmitglieder: 261,80 € (220,00 € + MwSt.)
Anmeldeschluss:	15.11.2021

IngAH GmbH | Abraham-Lincoln-Straße 44 | 65189 Wiesbaden Tel. 0611 / 450 438-0 | Fax 0611 / 450 438-49 info@ingah.de | www.ingah.de

Seminar Nr. 61-21

Modernes Zeit- und Arbeitsmanagement

Sonstige Themen

Tagesprogramm am 16.11.2021

Tagungsort:	Internet, vom eigenen PC im Büro oder von zu Hause
08:45 - 09:00	**Begrüßung / Organisatorischesn**
09:00 - 10:30	**Selbsterkenntnisse zum eigenen, aktuellen Zeitmanagement** **Individuelle Zeitdiebe und Zeitfallen frühzeitig erkennen und diesen sinnvoll entgegen-wirken**
10:30 - 10:45	**Kaffeepause**
10:45 - 12:15	**Effektive Arbeits- und Planungstechniken** **Pomodoro-Technik und Lifehacker-Methoden** **Hinweise zur Verbesserung der eigenen Zeitplanung**
12:15 - 13:15	**Mittagspause**
13:15 - 14:45	**Vom “Volltischler“ zum “Leertischler“ mit der 5-S-Methode** **Den eigenen Biorhythmus erkennen und effizient 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**

IngAH GmbH | Abraham-Lincoln-Straße 44 | 65189 Wiesbaden Tel. 0611 / 450 438-0 | Fax 0611 / 450 438-49 info@ingah.de | www.ingah.de