

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, Wiesbaden
- Ort:** Seminarraum Süd
Ingenieurkammer Hessen
Abraham-Lincoln-Straße 44
65189 Wiesbaden
- Referenten:** Holger Sucker
- Fortbildung:** 8 UE à 45 Minuten für Bauvorlageberechtigte / Nachweisberechtigte nach NBVO
- Kosten:** Mitglieder: 226,10 € (190,00 € + MwSt.)
Nichtmitglieder: 285,60 € (240,00 € + MwSt.)
- Anmeldeschluss:** 09.11.2021

Seminar Nr. 61-21

Modernes Zeit- und Arbeitsmanagement

Sonstige Themen

Tagesprogramm am 16.11.2021

- Tagungsort: Seminarraum Süd, Ingenieurkammer Hessen, Abraham-Lincoln-Straße 44,
65189 Wiesbaden
- 08:45 - 09:00 **Begrüßung / Organisatorisches**
- 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**