

"Ach Du liebe Zeit!"

Seminar zur Erarbeitung eines individuellen Zeitmanagements

Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen. (Lucius Annaeus Seneca)

Zeit – ihr Wert ist uns allen bewusst und der Umgang mit ihr eine Kunst. Welche Möglichkeiten haben wir, unsere Zeit optimal zu nutzen? Können wir die Zeit so einteilen, dass sowohl ein sinnvoller Arbeitseinsatz als auch die eigene Gesundheit berücksichtigt wird?

Jede/r hat einen ganz individuellen Rhythmus, der Persönlichkeit und Berufsaufgaben optimal in Einklang bringt. Diesem auf die Spur zu kommen ist ein hilfreicher Ansatz für eine individuelle Zeitplanung. Denn nicht jede Methode aus dem Zeitmanagement ist für jeden gleich hilfreich. In diesem Tagesseminar werden die wirksamsten Wege auf Arbeitsweise und Arbeitsinhalte der Teilnehmenden abgestimmt. Ziel ist es, den persönlichen Umgang mit der Zeit zu optimieren.

Themen:

„Zeit in Balance“:

Work-Life-Balance – gibt es das?

Das „Momo“-Prinzip:

Wie erkenne ich Zeitdiebe?

Methodenlandkarte:

Welche Zeitmanagement-Methode für welchen Zweck?

Persönliche Arbeitsuhr:

Alles hat seine Zeit! – Tatsächlich?