

Kurs «Selbstkompetenz»

**Freitag, 17. Mai 2019, 09.00–17.00 Uhr**

Pädagogische Hochschule Zürich, Lagerstrasse 2, Seminarraum LAB-E020, 8090 Zürich

# Effizient Arbeiten – Zeit im Griff haben

Die Arbeit scheint kein Ende zu nehmen? Das nächste Meeting und die nächste Präsentation stehen an und Sie sind nicht vorbereitet? Der Tag hat nur 24h, die für Sie und Ihre Aufgaben nicht reichen? – Da steht die Frage im Vordergrund: Wie nutze ich meine Zeit effizient?

Den Umgang mit viel Arbeit und zu wenig Zeit kann man üben und lernen.

Erkunden Sie im Kurs den richtigen Umgang mit Zeit und finden Sie Ihre Zeitfresser und Störfaktoren. Sie erhalten mögliche Lösungsansätze zum Umgang mit Ihrer individuellen Arbeitssituation.

Erfahren Sie mehr über Arbeitstechniken und sinnvolle Tagesgestaltung im Hinblick auf Ihr persönliches Zeitmanagement und erhalten Sie Tipps von der Expertin. Lernen Sie auf positive Art Grenzen zu setzen und im richtigen Moment NEIN zu sagen. Entwickeln Sie im Kurs Ihre persönlichen Strategien für ein optimiertes Zeitmanagement.

## Inhalte

- Grundlagen und Instrumente zur Analyse des persönlichen Zeitmanagements
- Organisation am Arbeitsplatz: Zeitfresser und Störfaktoren
- Arbeitstechniken und Tagesgestaltung mit Tipps durch die Expertin
- Persönliche Analyse der Arbeitssituation und des Arbeitsstils: Zielsetzung und Massnahmenplan für die Optimierung der eigenen Arbeitssituation

## Nutzen

- Sie analysieren Ihre Arbeitssituation und finden Ihre Zeitfresser.
- Sie setzen sich konkrete Ziele und planen Veränderungsmaßnahmen.
- Sie erhalten ein Feedback zu Ihrem inneren Antrieber und mögliche Lösungsansätze.
- Sie entwickeln Ihre persönlichen Strategien für ein optimiertes Zeitmanagement.
- Sie optimieren Ihr Zeitmanagement und Ihre Arbeitstechniken.

## Methodik

- Systematische und sofort umsetzbare Inputs durch die Trainerin
- Arbeit an eigenen Beispielen
- Einzel- und Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch
- Leitfäden und Checklisten

## Leiterin

Jacqueline Steffen Oberholzer

Inhaberin von THE Business Training Company GmbH

[www.btco.ch](http://www.btco.ch)

## Kosten

- Kurskosten inkl. Pausenverpflegung
- CHF 400.– für Mitglieder von svin, ffu-pee, donna informatica, netzwerk frau und sia (bitte bei Anmeldung angeben)
  - CHF 500.– für Nicht-Mitglieder

## Anzahl Teilnehmerinnen

Max. 14

## Anmeldung bis 12. April 2019

Per E-Mail an [administration@ffu-pee.ch](mailto:administration@ffu-pee.ch) oder schriftlich an FachFrauen Umwelt, ffu-pee, Güterstrasse 83, 4053 Basel

## Abmeldung

CHF 50.– Annullierungsgebühr bei Abmeldung bis zum 12. April 2019. Bei späterer Abmeldung werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt. Eine Ersatzfrau wird jederzeit akzeptiert.

