

Persönlichkeitsentwicklung & Selbstmanagement

Persönliche Arbeitstechnik

Es gibt viele Methoden der persönlichen Arbeitstechnik. Doch oft sind sie zu kompliziert, zu "technisch" und somit im beruflichen Alltag eher eine zusätzliche Belastung. Das muss nicht so sein. Der individuelle Einsatz von einfachen Planungs- und Arbeitstechniken, verbunden mit bewusster Wahrnehmung der Gründe für die Arbeitsüberlastung, führt bei konsequenter Handhabung rasch zu merklichen Entlastungen, zum Abbau des Arbeitsberges und von Arbeitsstress.

Inhalt

Zielorientiertes Denken und Handeln
Standortbestimmung
Zeit- und Tätigkeitsanalyse
Aufdecken von Fehlhaltungen
"Zeitdiebe"
Prioritäten setzen
Zielorientierte Arbeits- und Zeitplanung, Motivation
Entspannungstechnik, Verhalten bei Stress

Ziele

Sie lernen, Ihre eigene Arbeitstechnik zu analysieren und arbeitsmethodische Erkenntnisse besser zu berücksichtigen. Sie lernen, Planungsinstrumente sinnvoll einzusetzen und Stresssituationen frühzeitig zu erkennen und erfolgreich abzubauen.

Methodik

Kurzreferate, Gruppenarbeiten, Fallstudien, Diskussionen, Erfahrungsaustausch.

Dauer

2 Tage