



Zeit- und Selbstmanagement

Seminarbeschreibung

Unser Arbeitsalltag ist geprägt von Unterbrechungen und Störungen. Wir reagieren oft mehr als dass wir agieren. Dadurch fühlen wir uns überfordert und reagieren mit Stress. Infolgedessen verlieren wir unsere Kreativität und auf längere Sicht auch unsere Arbeitsfreude.

Mit Methoden des Zeit- und Selbstmanagements lernen Sie, wie Sie einen effizienteren Umgang mit Ihrer Zeit finden. Sie erhalten effektive Instrumente, mit denen Sie Ihre Anforderungen und Aufgaben analysieren, Ihre Zeit wirkungsvoll planen und sich Ziele setzen können. Außerdem erkennen Sie eigene Zeitfallen und äußere Hindernisse, die Sie von Ihren Zielen abhalten – und Sie lernen, wie Sie ihnen begegnen. Dadurch gewinnen Sie mehr Übersicht und Gelassenheit für Ihren Alltag.

Inhalte

- Die klassischen Instrumente des Zeitmanagements:
 - Prioritätensetzung
 - Pareto-Prinzip
 - A-L-P-E-N-Methode
- Zeitplanung (Wochenpläne, Tagesplanung)
- Identifikation von Zeitfressern und Stressoren und der Umgang mit ihnen
- Arbeitstechnik und Strukturierung der eigenen Arbeit

Datum	28.02.2012
Uhrzeit	10:00 – 17:30 Uhr
Dozent	Frau I. Scholten

Teilnahmegebühr 115 Euro zzgl. MWSt.

Zielgruppe Alle Mitarbeiter

Veranstaltungsort RENAFAN Akademie
Berliner Str. 36/37
13507 Berlin

Veranstalter RENAFAN GmbH, Geschäftsbereich Akademie
Berliner Str. 36/37, 13507 Berlin
Tel.: 030/43 81 90 – 977, Fax: 030/43 81 90 – 200
E-Mail: akademie@renafan.de



Senden Sie uns Ihre Anmeldung per Fax: +49 30 43 81 90 - 200

Thema/Titel _____

Datum _____

Preis _____

Name, Vorname _____

Telefon _____

E-Mail _____

Firma/Bereich _____

Anschrift _____

Rechnungsanschrift
(falls abweichend) _____

Name d. Vorgesetzten _____

Anmerkungen _____

Ort, Datum

Unterschrift

Gerne beraten wir Sie auch persönlich: Birgit Höhne, Tel: + 49 30 43 81 90 - 977

Kurzportrait RENAFAN Akademie: WISSEN WAS WIRKT!

In der RENAFAN Akademie finden Mitarbeiter, Fach- und Führungskräfte aus der Pflege- und Gesundheitsbranche ein speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Qualifizierungsangebot. Der Hauptsitz der RENAFAN Akademie – auf dem historischen, ehemaligen Borsiggelände in Berlin-Tegel gelegen – ist der ideale Ort, durch Wissen und Training, die eigene Wirkungsweise zu optimieren und sich fit für die Anforderungen des beruflichen Alltags zu machen. Genießen Sie gleichzeitig eine entspannte Lernatmosphäre an unseren weiteren Standorten in Hamburg, Bremen, Wedel, Hannover, Isernhagen, Magdeburg, Ulm und München.