

Erfolgreiches Zeit-, Selbst- und Prioritätenmanagement

- Inhalt** ◆ In schwierigen Situationen entspannt bleiben, einen klaren Blick behalten und besonnen handeln - das lernen Sie an diesem Kurs.
- Ziele** ◆ Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer:
- erhalten Einblicke verschiedene Methoden und Prozesse von Zeit-, Selbst- und Prioritätenmanagementstrategien von Zielen über Planung bis Umsetzung und Kontrolle
 - erfahren Aspekte zum ganzheitlichen Zeitmanagement und zur Work-Life-Balance (inkl. Aspekte zum Power-Nap).
 - erhalten Einblicke in Bewältigungsstrategien mit digitalem Dauerstress
 - können eigene «Zeitdiebe» entlarven
 - erkennen mit Hilfe eines kurzen Online-Tests, welche Persönlichkeitseigenschaften in Bezug auf das Zeitmanagement ausgeprägt sind
 - können mit «Power-Fragen» einen Aktionsplan zur Verbesserung ihrer Arbeitsleistung entwerfen, um Potentiale freizusetzen
 - erkennen die Bedeutung von Zeit- und Reflexionsoasen in ihrem Alltag und können diese im Arbeitsalltag einbauen
 - neuro-agile Konzepte für mehr Freude und Motivation im Berufsalltag: Energie einfangen und Potentiale freisetzen kennenlernen und im Alltag umsetzen können
- Methodik** ◆ Methodenmix von thematischen Inputs, interaktiven Aufgaben und Simulation, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, moderierte Plenumsdiskussionen und nachhaltige Transfersicherung nach dem Kurstag
- Kursleitung** ◆ Fabian Schmid, Executive MBA UZH, Bachelor of Arts in Business Administration (FH), Head Payment Acceptance SBB
- Kilian D. Grütter, Executive MBA UZH, MAS UZH Geschichte und Germanistik, MAS Secondary and Higher Education PHTG, NDS Krisenkommunikation, Inhaber und Geschäftsführer KDG GmbH, Dozent für Führungslehrgänge, Mediator FHNW, Berater und Coach
- Adressatenkreis** ◆ Alle interessierten Personen, die in schwierigen Situationen entspannt bleiben, einen klaren Blick behalten und besonnen handeln möchten.
- Teilnehmerzahl** ◆ Maximal 12 Personen
- Datum, Zeit** ◆ Mittwoch + Donnerstag, 16.+17. Februar 2022, 09h00 – 17h00
- Ort** ◆ Schloss Ueberstorf, Schlosstrasse 14, 3182 Ueberstorf, 031 741 47 17
- Anmeldung** ◆ Bis spätestens Donnerstag, 13. Januar 2022 ans Bildungsinstitut ARC, Tel. 031 370 21 11 oder über die Homepage www.formation-arc.ch
- Kurskosten** ◆ Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:
- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
 - transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
 - SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr
- Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.
- Nichtmitglieder:** CHF 1'200.—
(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung)