

Webinar

Mo 13. und Di 14. Dez. 2021

Erfolgreiches Zeit-, Selbst- und Prioritätenmanagement

- Anlass** ♦ Die Teilnehmenden...
- erhalten Einblicke verschiedene Methoden und Prozesse von Zeit-, Selbst- und Prioritätenmanagementstrategien von Zielen über Planung bis Umsetzung und Kontrolle
 - erhalten Einblicke in Bewältigungsstrategien mit digitalem Dauerstress
 - können eigene «Zeitdiebe» entlarven
 - 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
- Inhalt /Ziel** ♦
- Die Erfolgsspirale: Ziele, Planung, Umsetzung, Kontrolle anwenden können
 - Erfolgreiche Zeit- und Selbstmanagementtechniken erlernen
 - Ganzheitliches Zeitmanagement mit Work-Life-Balance erfahren
 - Geschickter Umgang mit digitalem Dauerstress sowie Abgrenzungstechniken
 - Persönlichkeitseigenschaften in Bezug auf das Zeitmanagement
 - Verschiedene Methoden und Tools für das Zeit-, Selbst- und Prioritätenmanagement erlernen und anwenden können
 - Bedeutung von Zeit- und Reflexionsoasen in der täglichen Arbeit erkennen
 - Erkennen von persönlichen Glück-Spendern und Energie-Vampiren
 - Simulationsübung zum Zeit- und Prioritätenmanagement aus dem beruflichen Alltag
- Kursleitung** ♦ Michael Homberger, M.Sc. Molecular Genetics Universität Zürich, Schulleiter Primarschule Schwerzgrueb Bülach, Wildnispädagoge
- Kilian D. Grütter, Executive MBA Universität Zürich, Lizentiat Universität Zürich, Inhaber und Geschäftsführer, Mediator FHNW, Coach und Berater
- Adressatenkreis** ♦ Alle interessierten Personen
- Teilnehmerzahl** ♦ Maximal 12 Personen
- Datum, Zeit** ♦ Mo 13. und Di 14. Dezember 2021, jeweils 09.00-17.00 Uhr
- Ort** ♦ Zuhause
- Anmeldung** ♦ Bis spätestens 10. Dezember 2021 ans Bildungsinstitut ARC, Tel. 031 370 21 11 oder über die Homepage www.formation-arc.ch
- Kurskosten** ♦ Syna-, transfair- und swissPersona- Mitglieder bezahlen keine Kurskosten, weil diese durch den Mitgliederbeitrag gedeckt sind. Für alle anderen: CHF 950.- (inkl. Kursunterlagen)
- Material** ♦ Laptop oder ähnliches mit Kamera und Mikrofon