

## Kursausschreibung

---

**Montag, 15. April 2023, 9h00 - 17h00**

## Arbeitstechnik und Zeitmanagement

### Anlass

Bei Syna legen wir grossen Wert auf Personalentwicklung und kontinuierliche Weiterbildung. Die Investition in die Entwicklung unserer Mitarbeiter:innen ist ein zentraler Bestandteil unserer Unternehmensphilosophie. Wir freuen uns, Ihnen unseren Weiterbildungskurs anzukündigen: "Effektives Zeitmanagement und Arbeitstechniken". Dieser Kurs wurde entwickelt, um Ihnen die notwendigen Fähigkeiten und Werkzeuge zur Verbesserung Ihrer Produktivität und Effizienz am Arbeitsplatz zu vermitteln.

### Inhalt

Dieser Selbstmanagement-Kurs "Arbeite klüger, nicht härter" wurde entwickelt, um den Teilnehmer:innen die notwendigen Fähigkeiten und Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, um ihre Zeit und Ressourcen effizient zu nutzen. Durch die Anwendung der erworbenen Kenntnisse werden die Teilnehmer:innen in der Lage sein, produktiver, stressfrei und zielgerichtet in ihrem Arbeitsalltag zu agieren. Der Kurs fördert eine nachhaltige Verbesserung des Selbstmanagements und die Förderung beruflicher Ziele.

### Ziele

Die Teilnehmenden ...

- werden in der Lage sein, die Grundprinzipien des Zeitmanagements zu verstehen und zu erklären, einschließlich der Identifikation von Zeitdieben.
- werden in der Lage sein, einen persönlichen Zeitplan zu erstellen und diesen in der Praxis umzusetzen, indem sie Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit priorisieren, effizient delegieren und Hindernisse für die Zielerreichung bewältigen.
- sollen lernen, ein angemessenes Gleichgewicht zwischen Arbeitsleistung und Erholung in ihrem Arbeitsalltag zu finden. Dies beinhaltet die Fähigkeit, produktives Arbeiten und Pausen effektiv zu managen, um Stress zu minimieren und die Gesamteffizienz zu steigern.

### Kursleitung

Sabrina Canzano, SVEB 1 Kursleiterin, dipl. Betriebswirtschafterin HF, Führungsfachfrau FA, Leadership SVF und Management SVF, Verkaufcoach, Coach Kaizen

Nadine Heer, dipl. Betriebswirtschafterin HF, Coach Kaizen, SVEB1 Kursleiterin in Ausbildung

### Kursort

Syna Olten, Sitzungszimmer Aare, Römerstrasse 7, 4600 Olten

### Adressatenkreis

Syna Mitarbeitende und steht für weitere Interessenten offen

### Kosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

# formation-ARC.Suisse

- 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.

**Preis für Mitarbeitende der Mitgliederverbände:** CHF 440.–  
(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

**Anmeldung:** Bis spätestens Montag, 18. März 2024 über die Webseite [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)