

Kursausschreibung

Mittwoch, 11. Juni 2025, 9h00 - 17h00

Arbeite klüger, nicht härter: Erfolgreiches Zeitmanagement

Anlass

«Arbeite klüger, nicht härter» - nach diesem Motto gilt es, Werkzeuge zu vermitteln, um die verschiedenen Aufgaben am Arbeitsplatz zu priorisieren und zu planen. Wir vermitteln Ihnen praktische Techniken, damit Sie den Arbeitsalltag im Griff haben und nicht umgekehrt. Verbessern Sie Ihr Selbstmanagement nachhaltig und fördern Sie Ihre beruflichen Ziele.

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. Wie zum Beispiel: Kanban, Eisenhower-Methode, Sombbrero-Methode und vielen weiteren tollen Werkzeugen. 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 ...

- erklären die Grundprinzipien des Zeitmanagements,
- erkennen Zeitdiebe, und vermeiden diese. erstellen einen persönlichen Zeitplan und setzen diesen in der Praxis um, indem sie Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit priorisieren, effizient delegieren und Hindernisse für die Zielerreichung bewältigen.
- stellen ein angemessenes Gleichgewicht zwischen Arbeitsleistung und Erholung in ihrem Arbeitsalltag her. 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, Verkaufsscoach, Coach Kaizen

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

Kursort

Schloss Ueberstorf, Schlosstrasse 14, 3182 Ueberstorf, 031 741 47 17

Adressatenkreis

Alle Interessierten Personen.

formation-ARC.Suisse

Kosten

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

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 690.—

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

An- und Abmeldung

Anmeldung: Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist. Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.

Abmeldung (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **Donnerstag, 10. April 2025** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.