

Fax-Anmeldung (0971 / 7236-111)

Wir melden folgende/n Mitarbeiter/in verbindlich für den u. g. Lehrgang an:

Zeit- und Selbstmanagement

- 16. & 17.05.2017
- Herbst 2017

Anschrift des Unternehmens/der Klinik/der Praxis:

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr.: _____

Fax-Nr.: _____

E-Mail: _____

Anschrift des/r Mitarbeiters/in:

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon/Fax: _____

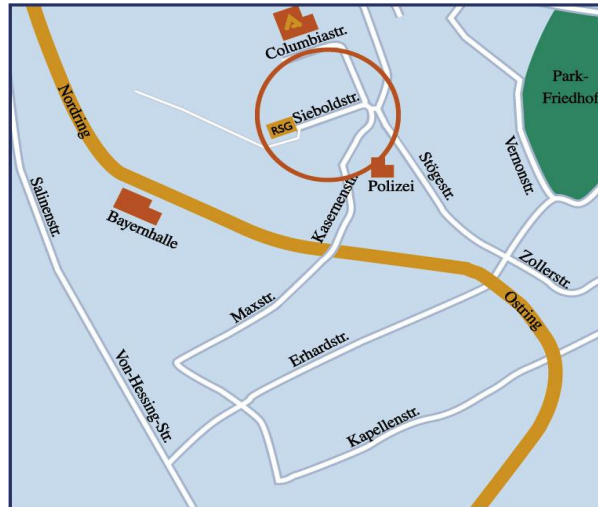
E-Mail: _____

Ort, Datum _____

Unterschrift und Firmenstempel _____

Rechnungslegung an:

- Arbeitgeber
- Teilnehmer



Rhön-Saale Gründer- und Innovationszentrum GmbH & Co. KG

Sieboldstraße 7

97688 Bad Kissingen

Tel.: 0971 / 7236-0

Fax: 0971 / 7236-111

E-Mail: buero@rsg-bad-kissingen.de

Internet: www.rsg-bad-kissingen.de



Zeit- und Selbstmanagement

im

Rhön-Saale Gründer- und Innovationszentrum (RSG)

Bad Kissingen



Zeit- und Selbstmanagement

Voraussetzungen:

Der Lehrgang richtet sich an Mitarbeiter/innen, welche in Ihrem Unternehmen organisatorische Aufgaben zu bewältigen haben.

Ziel des Seminars:

- Erlernen und Nutzen zeitsparender Arbeitstechniken
- Analysieren der persönlichen Stärken und Schwächen in der Selbstorganisation
- Effektive Nutzung der (Arbeits-) Zeit
- Reduzierung des Stresspotenzials

Dozentin:

Gaby Hergenröder
Unternehmensberaterin

Inhalte:

Ein effektives Zeitmanagement unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele zu definieren, die richtigen Prioritäten zu setzen und Ihren Tag sinnvoll und realistisch zu planen.

Zeitmanagement und Lebensbalance

Unsere persönliche Leistungskurve; Ziele: wissen wohin Sie wollen; Stärken erkennen und ausbauen; unsere täglichen Rollenspiele

Die Grundregeln des Planens

Organisation des Arbeitsplatzes; Warum schriftlich planen so wichtig ist; effektiv arbeiten mit To-Do-Liste, Superbuch und Kalender; Begegnen der Abschieberitis

Prioritäten – der Weg zum Wesentlichen

Prioritäten richtig setzen; das Pareto-Prinzip, A-B-C-Methode; die Eisenhower-Methode; Rationalisierung der Arbeit

Zeitdiebe

Selbst- oder fremdverursacht? Können Sie „nein“ sagen? Die Informationsflut bewältigen

Effektive Wochen- und Tagesplanung

Wochenplanung mit dem Kieselprinzip; Zeit für das Wesentliche finden

Selbstmotivation

Freude an der Arbeit erhalten; Stressprophylaxe

Abschluss:

Teilnahmebescheinigung der Akademie für Gesundheitswirtschaft

Lehrgangsumfang:

16 U.-Std.,
je 9.00 – 16.30 Uhr

Lehrgangsort:

Rhön-Saale Gründer- und
Innovationzentrum Bad Kissingen

Termine:

16. & 17.05.2017
Herbst 2017

Kosten:

240,00 Euro zzgl. MwSt.

Rücktritt:

Eine Absage muss schriftlich (per Brief, per Mail oder per Fax) erfolgen. Wir behalten uns vor, bei Absagen ab zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn 50 % der Lehrgangsgebühren bzw. *ab dem* Kursstart den vollen Betrag in Rechnung zu stellen. Die Nennung eines Ersatzteilnehmers ist möglich.

