Zeit- und Selbstmanagement -

Organisation der eigenen Person effizient gestalten

In Gesundheitseinrichtungen herrscht eine hohe Arbeitsbelastung, die von jedem Mitarbeiter und in allen Bereichen ein gutes Zeitmanagement fordert. In diesem Seminar räumen wir mit der Sorge um eine hundertprozentige Fremdbestimmung auf und vermitteln das „Handwerkszeug“, um sich selbst effizienter zu organisieren. Damit helfen Sie sich selbst, den beruflichen Anforderungen „stressfreier“ entsprechen zu können. Lernen Sie die Wege zu einem strukturierten Selbstmanagement kennen und ermöglichen Sie sich wieder einen erweiterten Zugang zu den eigenen Ressourcen.

✓ Inhalt

- Voraussetzungen für ein echtes Selbstmanagement
- Zeitgewinn durch Sortierkriterien
- Unterschiede im Zeitmanagement
- Prioritätenmodell – Sich selbst effizienter organisieren
- Perfektionismus als „Stolperstein“ im Selbstmanagement
- Von der Kunst NEIN sagen zu können
- Welcher „Arbeitstyp“ bin ich?
- Persönlicher Energiehaushalt
- Zeitgewinnregeln und deren Anwendung
- Tipps und Tricks für einen stressfreieren Arbeitstag
- Fallbesprechungen und Fragestellungen

Dozent

Andreas Boerger

mbt- boerger.de

psychologischer Berater (VFP) und Auditor

Kommunikations- und Trainingsleiter

zertifizierter Coach und Supervisor

Kurstermin

15.06.2027

Kurszeiten

09.00-16.15 Uhr

Kursort

Bildungszentrum für Gesundheitsberufe

Herzog Friedrich Sr. 6

83278 Traunstein

Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen

Teilnehmende

15

Fortbildungspunkte

Kursgebühr

169,00 €

Kontakt und Anmeldung

Fort- Weiterbildung

0861-705-2382

fortbildung@kliniken-sob.de