

Selbst- und Zeitmanagement

Die aktuelle Situation stellt Mitarbeiter*innen vor die Herausforderung, ihre eigene Arbeitsweise neu zu organisieren. Ein strukturierter Tag hilft dabei, sich zu orientieren und trotz aller mentalen Herausforderungen, produktiv zu bleiben. Ziel des Workshops ist es deshalb, praktische Methoden für einen effizienten Arbeitstag an die Hand zu bekommen sowie die Vermittlung von Wissen, den Alltag eigenverantwortlich und selbstwirksam zu gestalten.

Zum besseren Umgang mit stressigen Situationen gehört das Verständnis, wie Stress entsteht. Diese individuellen Mechanismen können mit Strategien und dem entsprechenden Bewusstsein erkannt und reduziert werden. Überlastung zu erkennen, heißt auch, die eigenen Ressourcen besser einzuschätzen.

Den Teilnehmer*innen werden folgende Schwerpunkte vermittelt:

- Stress erkennen und reduzieren
- den eigenen Einflussbereich erkennen und erweitern
- Selbstmanagement Tipps und Tricks
- Den Arbeitsalltag individuell strukturieren
- Der Umgang mit (eigenen) Ressourcen
- Überlastung vermeiden und den Fokus erhöhen

Zusätzlich zu den interaktiven, fachlichen Inputs der Trainerin sowie praktischen Übungen und Good Practice Beispielen wird wieder Raum für den Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden eingeplant.

Damit wir bestmöglich auf Ihre Bedarfe eingehen können, bitten wir Sie, uns Ihre spezifischen fachlichen Fragen vor dem Workshop mitzuteilen. Ihre Fragen können Sie an uns oder direkt an Frau Manja Naumann (kontakt@manja-naumann.de) senden.

Termin: 14.04.2021 von 09:00 bis 16:00 Uhr
1 Tag Intensivschulung

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen im Unternehmen

Ort: Onlineworkshop via Zoom

Trainerin: Manja Naumann

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis 07.04.2021 an.
Sie erhalten danach den Link zur Einwahl. Für Rückfragen stehen Ihnen Corry Kröner oder Vivien Eichhorn sehr gern zur Verfügung.
Tel.: 035433 53 87 79
E-Mail: kroener@wertewandel-verein.de oder eichhorn@wertewandel-verein.de

Das Projekt Triple A wird im Rahmen des Programms „Fachkräfte sichern: Weiter bilden und Gleichstellung fördern“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.