



Selbstmanagement – Meine Zeit effektiv nutzen

Oft ist es nicht allein der Umfang unserer Aufgaben, der uns stresst, sondern vielmehr der unstrukturierte Umgang mit ihnen. Mit den Methoden und Techniken des Selbstmanagements erarbeiten Sie sich die Fähigkeit, unabhängig und selbstständig für die Gestaltung Ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung zu sorgen. In diesem interaktiven Vortrag werden Strategien des Selbst- und Zeitmanagements vermittelt und somit das produktive Arbeiten gefördert. Gute Vorbereitung erleichtert effektives Arbeiten. Dieser Vortrag befähigt Sie dazu, Ihren Arbeitsalltag erfolgreich zu strukturieren und das Beste aus Ihrer Zeit zu machen.

Folgende Inhalte werden u.a. thematisiert:

- Die Bedeutung eines guten Selbstmanagements
- Das Zustandekommen von Zeitnot und Stress
- Etablierte Methoden des Selbstmanagements

Interaktives Webinar (Online)

- Dauer: 60 Minuten
- max. 250 Personen

Technische Voraussetzungen

- PC/Notebook mit Internetzugang
(Mikrofon und Kamera)
- Microsoft Edge oder Google Chrome
- Teilnahme über Microsoft Teams
(Die Teilnahme ist ohne Download direkt über den Browser möglich.)

Interaktiver Vortrag (Präsenz)

- Dauer: 60 Minuten
- max. 50 Personen

Voraussetzungen

- Räumlichkeiten und Sitzmöglichkeiten
(Entsprechend der Gruppengröße)
- Präsentationsmöglichkeit
(Beamer/Leinwand/Stromanschluss)