

# Arbeitstechnik und Zeitmanagement

<b>Beschreibung</b>	Informationsflut und wachsender Termindruck prägen auch Ihren Arbeitsalltag. Gerade deshalb wollen Sie Ihre Ziele effizient verfolgen und Aufgaben strukturiert angehen. Es geht Ihnen darum, die eigenen Ressourcen optimal zu nutzen und Stresssituationen frühzeitig zu entschärfen. In diesem Seminar lernen Sie zielorientiertes Zeitmanagement und rationelle Arbeitstechniken kennen. Sie gewinnen einen Überblick über die Möglichkeiten, nutzen Planungsinstrumente sinnvoll und setzen wirksam Prioritäten. Mit diesem Rüstzeug bewältigen Sie Ihren Arbeitsalltag klar erfolgreicher.															
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zielorientiertes Denken und Handeln</li><li>• Tätigkeitsanalyse, Überprüfung des eigenen Arbeitsstils</li><li>• Umgang mit Störungen und Unterbrechungen</li><li>• Prioritäten setzen, Zeitmanagement (Tages- und Wochenplan)</li><li>• Arbeitsplatzgestaltung</li><li>• Stressmanagement</li></ul>															
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.															
<b>Zielgruppe</b>	Personen, die den Herausforderungen ihres Arbeitsalltags mit optimiertem Zeitmanagement und effizienter Arbeitstechnik begegnen wollen.															
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie können Ihr eigenes Arbeitsverhalten analysieren und erkennen arbeitsmethodisches Verbesserungspotenzial.</li><li>• Sie kennen arbeitsmethodische Grundsätze und können diese bei der Entwicklung Ihres eigenen Arbeitsstils anwenden.</li><li>• Sie können in Anwendung eines konsequenten Zeitmanagements und unter Berücksichtigung der eigenen Ressourcen Ihre Leistungsfähigkeit verbessern.</li></ul>															
<b>Abschluss</b>	Attest der Klubschule Migros															
<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	Leadership mit Zertifikat SVF															
<b>Datum</b>	03.05.2019 - 24.05.2019 / E_1268186															
<b>Zeit</b>	13:10 - 17:00 h															
<b>Wochentage</b>	Fr															
<b>Dauer</b>	4 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten															
<b>Preis</b>	CHF 690.00															
<b>Durchführungsort</b>	Gartenstrasse 5, 7000 Chur															
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Fr</td><td>03.05.2019</td><td>13:10 - 17:00</td></tr><tr><td>2 Fr</td><td>10.05.2019</td><td>13:10 - 17:00</td></tr><tr><td>3 Fr</td><td>17.05.2019</td><td>13:10 - 17:00</td></tr><tr><td>4 Fr</td><td>24.05.2019</td><td>13:10 - 17:00</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Fr	03.05.2019	13:10 - 17:00	2 Fr	10.05.2019	13:10 - 17:00	3 Fr	17.05.2019	13:10 - 17:00	4 Fr	24.05.2019	13:10 - 17:00
Tag	Datum	Zeit														
1 Fr	03.05.2019	13:10 - 17:00														
2 Fr	10.05.2019	13:10 - 17:00														
3 Fr	17.05.2019	13:10 - 17:00														
4 Fr	24.05.2019	13:10 - 17:00														

**Klubschule Migros Chur** Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

info.ch@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

