



Arbeitstechnik und Zeitmanagement

Beschreibung	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.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Zielorientiertes Denken und Handeln• Tätigkeitsanalyse, Überprüfung des eigenen Arbeitsstils• Umgang mit Störungen und Unterbrechungen• Prioritäten setzen, Zeitmanagement (Tages- und Wochenplan)• Arbeitsplatzgestaltung• Stressmanagement
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Personen, die den Herausforderungen ihres Arbeitsalltags mit optimiertem Zeitmanagement und effizienter Arbeitstechnik begegnen wollen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie können Ihr eigenes Arbeitsverhalten analysieren und erkennen arbeitsmethodisches Verbesserungspotenzial.• Sie kennen arbeitsmethodische Grundsätze und können diese bei der Entwicklung Ihres eigenen Arbeitsstils anwenden.• Sie können in Anwendung eines konsequenten Zeitmanagements und unter Berücksichtigung der eigenen Ressourcen Ihre Leistungsfähigkeit verbessern.
Abschluss	Attest der Klubschule Migros
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Leadership mit Zertifikat SVF
Datum	12.11.2022 - 19.11.2022 / E_1587592
Zeit	08:30 - 16:50 h
Wochentage	Sa
Klubschule Migros Chur	Tel. +41 58 712 44 40
Gartenstrasse 5 7001 Chur	info.ch@gmos.ch klubschule.ch



Arbeitstechnik und Zeitmanagement

Dauer 2 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 690.00

Durchführungsort Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	12.11.2022	08:30 - 16:50
	2 Sa	19.11.2022	08:30 - 16:50

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

