



# 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>	10.01.2023 - 17.01.2023 / E_1610739
<b>Zeit</b>	08:30 - 16:40 h
<b>Wochentage</b>	Di

**Klubschule Migros  
Frauenfeld**  
Bahnhofplatz 70-72  
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50  
info.fr@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Arbeitstechnik und Zeitmanagement

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

**Preis** CHF 690.00

**Durchführungsort** EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	10.01.2023	08:30 - 16:40
	2 Di	17.01.2023	08:30 - 16:40