

Fortbildungssseminar

Selbst- und Zeitmanagement

**Mittwoch/Donnerstag 15.11. und 16.11.2023
09.00 bis 17.00 Uhr**

**BRK Sozialwerkstatt, Seminarraum Dunant
Burghauser Straße 71a, Altötting**

Referentin: Brigitte Freitag vom Manager Institut München, sie ist Dipl. Ingenieurin und hat den Master in NLP (Neurolinguistische Programmierung) als Trainer und Coach

Inhalte:

Die Fortbildung liefert die notwendigen Tools mit Druck und Zeitmangel besser umgehen zu können, weiterhin die Anzeichen für Überforderung, Zeitmangel und Stress erkennen zu lernen und damit negative Folgen auf das Privatleben zu verhindern und angemessener damit umzugehen.

- Aktuelle Arbeitstechniken: Tools im Umgang mit Zeit, Zeitplanung, Zeitcontrolling
- Zielsetzung und –definition: Ziele, Prioritäten, verschiedene Methoden
- Selbstmanagement: Planungsmethoden, Hilfsmittel, sinnvolles Strukturieren, eigene Verhaltensmuster erkennen und gegebenenfalls modifizieren
- Knowledge-Management: Informationen auswählen, Organisieren von Ablage, Eingangspost und Emails
- Stressmanagement: Stressmuster, Stressempfinden, psychologische Aspekte der Stressvermeidung, persönliches Ressourcenmanagement
- Neurolinguistische Programmierung als Methode zum Selbst- /Zeitmanagement

Teilnehmerkreis: Mitarbeiter des BRK KV Altötting und externe Teilnehmer, max. 10 Teilnehmer/-innen

Preis: 750€ für BRK-Mitarbeiter/-innen, 800€ für Nicht-BRK-Mitarbeiter
Der Preis beinhaltet Verpflegung, Skript und Zertifikat.

Anmeldung bitte über swbildung@swaltoetting.brk.de unter Angabe von Name, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer und Rechnungsadresse