



Seminarangebot

Workshop Zeit- und Selbstmanagement

Kennziffer	Termin	Dauer	Ort	Preis
H937	auf Anfrage	1 Tag	Inhouse	auf Anfrage

Zielgruppe: Auszubildende

Leitung: Ines Kandel
Trainerin, Coach, Dozentin, Diplomlehrerin

Beschreibung:

Eigentlich war Schule besser, da es mehr (Frei)-zeit gab. In der Ausbildung kommt vieles zusammen: Ausbildung, Lernen, neue Kontakte, alte Freunde, Hobbys, Sport, Familie, das alles muss oder will organisiert werden.

Dafür ist es erforderlich mit der gegebenen Zeit sinnvoll umzugehen, die eigenen Bedürfnisse und auch die Anforderungen von außen zu erkennen und sich zu organisieren.

Im Workshop werden die Auszubildenden Methoden des Zeit- und Selbstmanagements und der Eigenorganisation kennenlernen und entscheiden, welche sie für sich speziell anwenden können.

Inhalte:

- Standortanalyse:
 - Wo stehe ich? (Analyse meines eigenen Zeitmanagement)
 - eigene Arbeitsweise reflektieren und Schwachstellen erkennen
 - Störfaktoren identifizieren und Lösungen dafür finden

- Methodenkoffer füllen
 - sinnvolle Tagespläne erstellen
 - Prioritäten setzen
 - Ziele definieren und realisieren