



AGV

ARBEITGEBERVERBAND
FÜR OSTFRIESLAND UND PAPENBURG E.V.



Zeit- und Selbstmanagement

Aufgaben fokussieren, Arbeit und Arbeitsabläufe gestalten

Zielgruppe	Fach- und Führungskräfte, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus allen Bereichen und Funktionen		
Termin/Zeit	30.05.2024	9:30 – 17:30 Uhr	Nr. 20017986
Ort	Bremen		
Referent	Michael Ohnesorge		
Gebühr	420,00 €		
Kontakt	Jessica Weets, Tel.: 04921/3971-91 ☎ Fax: 04921/3971-94 e-mail: bnw@agv-ostfriesland.de		

Inhalte

Grundlagen von Zeitmanagement und Selbstorganisation

- Methoden effektiver Ressourcenplanung: So setzen Sie Ihre kostbare Arbeitszeit sinnvoll ein
- Zwischen Terminen und Aufgaben unterscheiden
- Wichtiges von Dringlichem unterscheiden: Möglichkeiten der Prioritätensetzung
- Umsetzung in die eigene Planung für Tag, Woche, Monat, Jahr

Überblick über nützliche Organisations- und Planungstools und Apps (z.B. Pomodoro, rescue time, Todoist, Asana)

Sich selbst beobachten und steuern

- Persönliche Antreiber identifizieren, individuelle Ziele setzen
- Die verschiedenen Lebensrollen in Einklang bringen (Beruf, Familie, Freunde, Aktivitäten, eigene Bedürfnisse...)
- Entspannen Sie sich: bewusst Pausen machen, die eigenen Kräfte schonen, kreative Problemlösungstechniken nutzen, „Nein“-sagen

Fortsetzung auf der nächsten Seite



AGV

ARBEITGEBERVERBAND
FÜR OSTFRIESLAND UND PAPENBURG E.V.



Im Seminar ist alles anders (und so einfach)

- Der Transfer an den Arbeitsplatz
- Mit Kolleg*innen, Kund*innen, Lieferant*innen konstruktiv kooperieren und zusammenarbeiten
- (Termin-) Konflikte benennen und Lösungen anbieten

Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Bildungsdienstleistungen Bildungswerk der Niedersächsischen Wirtschaft gemeinnützige GmbH.

Anmeldung

Nr. 20017986

**Zeit- und Selbstmanagement/
Michael Ohnesorge**

Firmenadresse

Teilnehmer/in: Anrede, Vorname, Name, Mail

AGV-Bildungswerk
Außenstelle
Ostfriesland/Papenburg des BNW
Zwischen beiden Bleichen 7
26721 Emden

Ansprechpartner/in für Rückfragen:
Anrede, Vorname, Name, Mail