

Veranstaltungskalender



Konzentriert arbeiten: Minimieren von Ablenkung und Fokussierung auf die entscheidenden Dinge

Termin:	20.10.2021
Zeit:	08:30 bis 16:30 Uhr
Ort:	IHK-Zentrum für Weiterbildung Schloßplatz 5 a, 96450 Coburg
Art:	Seminare

Nutzen / Ziel: Effiziente Arbeitstechniken und wirksame Selbstorganisation helfen bei der Bewältigung des täglich zu erledigenden Aufgabenpensums. Sie lernen den bewussten Umgang mit digitalen Arbeits- und Kommunikationsformen und das gezielte Ausblenden von Ablenkungen. Außerdem üben Sie Methoden zur persönlichen Regeneration und Entspannung.

Nutzen:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, durch bewusste Planung der Arbeitsabläufe und professionelle Gestaltung ihrer Zeit, die persönliche Effizienz zu steigern und zugleich durch Entspannungsmethoden für einen wohltuenden Ausgleich zu sorgen.

Beschreibung: **Methoden und Techniken des Arbeits- und Selbstmanagements:**
Ermittlung von Zeitfressern, Setzen von Prioritäten, Ausblenden von Ablenkungen, Grundsätze der Delegation

Optimale Gestaltung von Informationsflüssen:
Strategien zum bewussten Umgang mit digitalen Arbeits- und Kommunikationsformen, Effektives Gestalten von Besprechungen

Individuelle Transferhilfen zur Umsetzung in den eigenen Arbeits- bzw. Tagesablauf

Methoden zur Fokussierung, Entspannung und Regeneration

Zielgruppe(n): Alle, die ihre persönlichen Arbeitstechniken und ihr Selbstmanagement verbessern möchten

Abschluss: IHK-Teilnahmebescheinigung

Kosten: 195,00 €

Referent: Henriette Valentini, Diplom-Mathematikerin, Psychologin (B.A.), Rödental

Kontaktperson: **Doris Köhler**
doris.koehler@coburg.ihk.de
09561/7426-23

Anmeldeschluss: 13.10.2021