

# Individuelle Arbeitsorganisation: Selbst- und Zeitmanagement

## Mehr Zeit für das Wesentliche

Wer stöhnt nicht über ständigen Druck, zu viel Stress, meist zu viele Aufgaben, Projekte und Verpflichtungen? Und für all das zu wenig Zeit. Die Menge an zu leistender Arbeit, eventuell überhöhte und zu viele Anforderungen oder auch eine ineffiziente Arbeitsorganisation sind häufig Auslöser von Unzufriedenheit, Stress und Überlastung. Zur Analyse von individueller Herangehensweise und Arbeitsorganisation sowie zur Entwicklung persönlicher Bewältigungsstrategien bietet der Workshop, Anregungen zu einem erfolgreichen Selbst- und Zeitmanagement.

## Inhalte

Grundlagen für ein erfolgreiches Selbst- & Zeitmanagement

- Zeit & Zeitqualität: Der Umgang mit begrenzten Ressourcen
- Ziele & Herausforderungen: Aufgaben, Projekte, Verpflichtungen
- Individuen & Organisationen: Kulturfragen & Systemabhängigkeiten
- Gestaltungsmöglichkeiten: Der Umgang mit sich selbst & anderen
- Der Weg zu mehr Arbeitseffektivität und -effizienz
- Kernaufgaben: Zeitbedarfe, Zeitfresser & Zeitsouveränität
- Konfliktkompetenz: „Multitasking“, Verfügbarkeit & das Wörtchen „NEIN“
- Strategie & Ziele: Struktur, Ordnung & Planung
- Dringlichkeit & Wichtigkeit: Prioritäten & Entscheidungen

Organisation, Information und Kommunikation

- Individuelle Arbeitsorganisation & Arbeitstechniken

- Der (elektronische) „Arbeitsplatz“: Bearbeitung, Ordnung & Archivierung
- Information und Kommunikation „auf allen Kanälen“: Gespräche und Besprechungen; elektronische und telefonische Kommunikation

Der Umgang mit Aufgaben, Herausforderungen und Leistungsdruck

- Persönliche Antreiber: Arbeit, Erfolg & Leistung
- Stress und Stresstyp: Analyse & Bewältigungsstrategien
- Gesundheit: Entspannungs- & Erholungsstrategien
- Zeitsouveränität & Handlungshoheit: Agieren oder reagieren?

## Methodik

Impulsvortrag, Gespräch und Diskussion im Plenum, Kleingruppenarbeit mit Ergebnispräsentationen, Selbstreflexion mit Übungen und Fallbeispielen aus der Praxis; Einzelcoaching

## Organisation

Konzeptionell ist vorgesehen, am ersten Workshoptag in der Gruppe und im Austausch das Thema „Selbstorganisation“ zu reflektieren und am zweiten Workshoptag in ca. 30-45minütigen Einzel- bzw. Kleingruppencoachings individuelle themenbezogene Fragestellungen der Teilnehmer\*innen zu besprechen.

**Der Workshop findet je nach Pandemielage online oder in Präsenz statt.**

## WANN

30.09.2021 09:00 - 17:00 Uhr  
01.10.2021 09:00 – 17:00 Uhr Individuelle Coachings

**ANMELDUNG**