

## Individuelle Arbeitsorganisation: Selbst- und Zeitmanagement

### Alles eine Frage der Zeit...?!

Wer stöhnt nicht über ständigen Druck und zu viele Aufgaben, Projekte und Verpflichtungen? Und für all das über zu wenig Zeit. Die Menge an zu leistender Arbeit, 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.

### Inhalt

#### *Grundlagen für ein erfolgreiches Selbst- & Zeitmanagement:*

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

#### *Organisation, Information und Kommunikation:*

- Individuelle Arbeitsorganisation und Arbeitstechniken
- Arbeitsplätze, Arbeitsorte und Arbeitsmittel: Handhabung, Bearbeitung, Ordnung und Archivierung
- Informations- und Kommunikationskanäle: Gespräche, Besprechungen und (elektronische) Alltagskommunikation

#### *Herausforderungen und Bewältigungsstrategien:*

- Persönliche Antreiber: Arbeit, Erfolg und Leistung
- Stress und Stresstyp: Analyse und Bewältigungsstrategien
- Gesundheit: Entspannungs- und 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. 30-45 minütigen Einzel- bzw. Kleingruppencoachings individuelle themenbezogene Fragestellungen zu besprechen.

