

## "Zeitmanagement - Arbeitsorganisation - Selbstmanagement"

**Zielgruppe:** Mitarbeiter/-innen der Landratsämter

### Seminarinhalt:

Die Teilnehmenden identifizieren Zeit- und Energiefresser und lernen Methoden eines optimierten Zeitmanagements kennen. Klassische Methoden des Zeitmanagements wie Aufgabenanalyse, Prioritätensetzen, Eisenhower- und Paretoprinzip werden auf Ihre Anwendung geprüft. Belastungsfaktoren werden besprochen und mit den Möglichkeiten der Stressvorbeugung und Stressbewältigung verknüpft.

### Inhalte:

- Umgang mit Zeit: persönliche Ziele
- Zeit- und Energiefresser erkennen und beseitigen
- Techniken und Methoden der Zeitplanung
- Stressoren erkennen und Bewältigungsstrategien anwenden

<u>Termin</u>	<u>Ort</u>	<u>Kosten</u>
11.05.2022	Erfurt	Mitglieder: 15,00 € (Thüringer Landkreise) Nichtmitglieder: 50,00 €

**Dozent/-in** Christiane Keller-Zimmermann

**Anmeldeschluss: Vier Wochen vor Seminarbeginn**