



## Persönliche Arbeitstechnik

1 Tag  
490 Euro  
plus 19 %MwSt.

Es gibt viele Methoden der persönlichen Arbeitstechnik. Doch oft sind sie zu kompliziert, zu «technisch» und somit im beruflichen Alltag eher eine zusätzliche Belastung. Das muss nicht so sein. Der individuelle Einsatz von einfachen Planungs- und Arbeitstechniken, verbunden mit bewusster Wahrnehmung der Gründe für die Arbeitsüberlastung, führt bei konsequenter Handhabung rasch zu merklichen Entlastungen und zum Abbau des Arbeitsbergs und - Arbeitsstress.

### Inhalte des Seminars

- Zielorientiertes Denken und Handeln
- Standortbestimmung
- Zeit- und Tätigkeitsanalyse
- Aufdecken von Fehlhaltungen
- Effizienz am Schreibtisch
- Prioritäten setzen
- Zielorientierte Arbeits- und Zeitplanung, Motivation
- Entspannungstechnik, Verhalten bei Stress