



ZEITMANAGEMENT

Das betriebliche Gesundheitsmanagement von SWICA.



Zeitmanagement

Durch Selbst- und Zeitmanagement Zeitsouveränität gewinnen

Aus den 24 Stunden, die uns täglich zur Verfügung stehen, machen wir idealerweise drei gleich grosse Teile: je acht Stunden Schlaf, Arbeit und Freizeit. Für die meisten von uns ist diese Einteilung aufgrund von hohen Arbeitsbelastungen, Familie, Weiterbildung, erkrankten Verwandten und Problemen bei Freunden unmöglich. Zeitmanagement heisst vor allem Selbstmanagement – eine Fähigkeit, die in unserer Informations- und Leistungsgesellschaft immer wichtiger wird. Grundlegend ist die Fähigkeit zu erkennen, wann wir welche Prioritäten setzen müssen. Welche Tätigkeiten rauben uns Zeit und womit gewinnen wir Zeit? Manchmal genügt es bereits, wenn wir Gewohnheiten ein wenig verändern oder uns praktische Tools aneignen, die das Leben erstaunlich vereinfachen oder sogar verschönern.

Zielgruppe

- Mitarbeitende
- Führungskräfte

Zielsetzungen

Die Teilnehmenden

- kennen wichtige Zeitmanagement-Regeln und erhalten Tipps für den Alltag
- eruieren ihre Zeitfresser und erarbeiten Lösungen, um diese zu beheben
- reflektieren ihren Zeitplan und ihre Prioritäten

Inhalte

- Zeitmanagement / Selbstmanagement
- Behebung Zeitfresser
- Priorisieren und Planen
- Arbeitsorganisatorische Tipps
- Bedeutung von Mikropausen

Methodik

- Workshop
- Mikropausen

Durchführung

- Fachspezialist Präventionsmanagement

Teilnehmerkreis

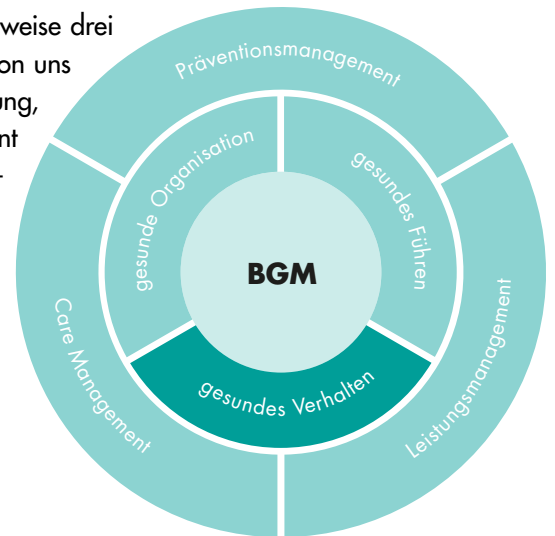
- Bis zu 15 Personen

Dauer

- 3 Stunden

Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



Tipp

Das Modul «Zeitmanagement» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Resilienz
- Stress