

ZEITMANAGEMENT

DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- MANAGEMENT VON SWICA.

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

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

- Alle Mitarbeitende

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
- Referat
- Mikropausen

Durchführung

- Fachspezialist Präventionsmanagement

Teilnehmerkreis

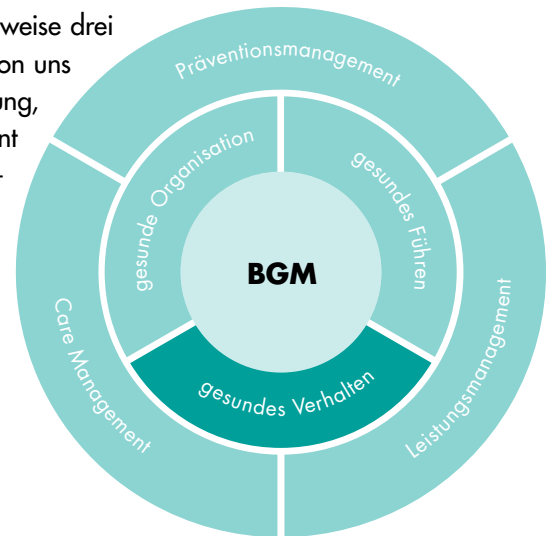
- Workshop: bis zu 15 Personen
- Referat: bis zu 30 Personen

Dauer

- Workshop: 3 Stunden
- Referat: 60 oder 90 Minuten

Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



Tipp

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

- Resilienz
- Stress

SWICA Gesundheitsorganisation

Weil Gesundheit alles ist
Telefon 0800 80 90 80 (7x24h), swica.ch

