bekaSEMINARE

beka | Potenziale nutzen

Endlich besser organisiert... meine Arbeit und mich selbst

Ein Selbst- und Zeitmanagementseminar

Termin- und Leistungsdruck, Erwartung ständiger Erreichbarkeit, E-Mailflut, Home Office als Normalität, permanente Ablenkungen und Unterbrechungen, Multitasking... die Anforderungen scheinen von Tag zu Tag zuzunehmen: Immer mehr auf jedem Schreibtisch, gefühlt muss alles möglichst gleich und gleichzeitig erledigt werden.

Nur wo bitte anfangen und wie konsequent dran bleiben? Technik und Digitalisierung sollen helfen, doch der Umgang damit wirkt vielfach als weiterer Stressbringer.

23. und 24. April 2024
in Berlin

Anmeldung:
Bitte bis spätestens
09. April 2024

bekaSEMINARE

beka | Potenziale nutzen

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie wieder Herr*in über Ihre Zeit werden. Sie finden nach einer Standortbestimmung und zahlreichen Anregungen Ihre Stellschrauben, um den Einflussfaktoren im Alltag zu begegnen, Ihren Tag mit mehr Struktur zu gestalten, die wesentlichen Aufgaben mit mehr Fokus zu erledigen und dabei auch Ihre Bedürfnisse im Blick zu behalten. Ziel ist, dass Sie Ihre knappe Ressource Zeit deutlich zielgerichteter für die wirklich wichtigen Dinge nutzen.

Ein Seminar für mehr Gelassenheit, Gesundheit und Effizienz.

Ihre Vorteile / Seminarziele

Mehr Zeit für das Wichtige... und sich selbst!

Wie kommen Sie dahin?

- Sie lernen bewährte Zeit- und Selbstmanagement-Methoden kennen und erhalten einen Überblick über neueste Erkenntnisse und Tools zur effizienten Arbeitsorganisation.
- Sie haben die Gelegenheit, in einem anregenden Seminarumfeld in selbstorganisierten Situationen Ihr Verhalten im Umgang mit der Zeit zu beobachten und zu reflektieren
- Sie überlegen, wie Sie die für sich passenden Methoden in Ihren Alltag integrieren.
- Sie bekommen konkrete Anregungen zur Umsetzung in die Praxis.

Seminarinhalte

Sich selber besser (er-)kennen:

- Wert-voll leben (Was ist mir eigentlich wirklich wichtig?)
- Wie ticke ich im Umgang mit der Zeit?
- Sich seiner Glaubenssätze und Gewohnheiten bewusst werden
- Methoden zum besseren Umgang mit der Zeit wie...
- Planung: Vorsätze oder doch lieber Ziele setzen und worauf achten?
- Wie Prioritäten setzen?
- Wofür es sich lohnt, die innere Uhr zu berücksichtigen
- Wie Zeitdiebe erkennen und noch störungsfreier arbeiten?
- Varianten des (konstruktiven) Nein- Sagens entdecken
- Mit Arbeitsplatzorganisation Zeit sparen
- Digitale und analoge Tools für den Arbeitsalltag
- Individuelle Strategien erarbeiten, um das Gelernte in den Alltag zu integrieren

Methoden

Interaktives Erarbeiten, Austausch, Trainer-Input, Einzelreflexion, Einzel- & Gruppenarbeit, Ergebnispräsentation, Bearbeiten individueller Themen

Leitung & Moderation

Sylviane Erlanger
Ist Industrie- und Diplom-Kauffrau und seit über 15 Jahren Trainerin für Selbstmanagement/Arbeitsorganisation, Besprechung und Kommunikation. Ihre Teilnehmenden stammen aus einer Vielzahl von Organisationen mit dem Schwerpunkt Verkehrsunternehmen.

Sylviane Erlanger - balance line

23. und 24. April 2024 in Berlin

Zielgruppe
Alle, die ihre Arbeits- und Selbstorganisation optimieren möchten.

Zeiten
1. Tag: 09.00-17.00 Uhr
2. Tag: 09.00-17.00 Uhr

Veranstaltungsort:
Leonardo Royal Berlin Alexanderplatz
Otto-Braun-Straße 90
10249 Berlin

Hotelpreis pro Nacht
Die Übernachtungskosten inkl. Frühstück im Einzelzimmer betragen 149,00 Euro zzgl. MwSt. pro Nacht.

bekaSEMINARE

beka | Potenziale nutzen

Anmeldung: Spätestens bis 09. April 2024

www.bekaseminare.de

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt **1.245,- €** zzgl. MwSt. pro Teilnehmer*in.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet, folgende Leistungen:
- Die Teilnahme am Seminar sowie die Seminarunterlagen (digital)
- Teilnahmebescheinigung
- Mittagsimbiss und Abendessen am 1. Veranstaltungstag
- Mittagsimbiss am 2. Veranstaltungstag
- Alkoholfreie Getränke zum Mittagessen
- Alkoholfreie Getränke zum Abendessen und auf Wunsch max. 3 Gläser Bier oder Hauswein*
- Kaffeepausen und Tagungsgetränke

* Spirituosen sind grundsätzlich nicht in der Teilnahmegebühr inkludiert, diese müssen vor Ort selbst bezahlt werden.

Informationen zur Stornierung, Umbuchung oder zum Datenschutz

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.
Mehr Informationen zu unseren AGB's finden Sie auf unserer Homepage www.bekaseminare.de

Weitere Seminare finden Sie auf unserer Homepage www.bekaseminare.de. Für Fragen und Anregungen kommen Sie gerne auf uns zu.

Ihr Seminar- und Tagungsteam

beka GmbH
c/o Design Offices Köln
Christophstraße 15-17
50670 Köln
Telefon: 0221/ 951449-14

seminare@beka.de
www.beka.de