

Kurs «Selbstkompetenz»

Freitag, 29. Oktober 2021, 09.00–17.00 Uhr

Volkshaus Zürich, Blauer Saal, 8090 Zürich

Effizient Arbeiten – Zeit im Griff haben

Die Arbeit scheint kein Ende zu nehmen? Das nächste Meeting und die nächste Präsentation stehen an und Sie sind nicht vorbereitet? Der Tag hat nur 24h, die für Sie und Ihre Aufgaben nicht reichen? – Da steht die Frage im Vordergrund: Wie nutze ich meine Zeit effizient?

Den Umgang mit viel Arbeit und zu wenig Zeit kann man üben und lernen.

Erkunden Sie im Kurs den richtigen Umgang mit Zeit und finden Sie Ihre Zeitfresser und Störfaktoren. Sie erhalten mögliche Lösungsansätze zum Umgang mit Ihrer individuellen Arbeitssituation.

Erfahren Sie mehr über Arbeitstechniken und sinnvolle Tagesgestaltung im Hinblick auf Ihr persönliches Zeitmanagement und erhalten Sie Tipps von der Expertin. Lernen Sie auf positive Art Grenzen zu setzen und im richtigen Moment NEIN zu sagen. Entwickeln Sie im Kurs Ihre persönlichen Strategien für ein optimiertes Zeitmanagement.

Inhalte

- Grundlagen und Instrumente zur Analyse des persönlichen Zeitmanagements
- Organisation am Arbeitsplatz: Zeitfresser und Störfaktoren
- Arbeitstechniken und Tagesgestaltung mit Tipps durch die Expertin
- Persönliche Analyse der Arbeitssituation und des Arbeitsstils: Zielsetzung und Massnahmenplan für die Optimierung der eigenen Arbeitssituation

Nutzen

- Sie analysieren Ihre Arbeitssituation und finden Ihre Zeitfresser.
- Sie setzen sich konkrete Ziele und planen Veränderungsmaßnahmen.
- Sie erhalten ein Feedback zu Ihrem inneren Antrieber und mögliche Lösungsansätze.
- Sie entwickeln Ihre persönlichen Strategien für ein optimiertes Zeitmanagement.

Methodik

- Systematische und sofort umsetzbare Inputs durch die Trainerin
- Arbeit an eigenen Beispielen
- Einzel- und Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch
- Leitfäden und Checklisten

Leiterin

Jacqueline Steffen Oberholzer

Inhaberin von THE Business Training Company GmbH

www.btco.ch

Kosten

- Kurskosten inkl. Pausenverpflegung
- CHF 400.– für Mitglieder von svin, ffu-pee, donna informatica, netzwerk frau und sia (bitte bei Anmeldung angeben)
 - CHF 500.– für Nicht-Mitglieder

Anzahl Teilnehmerinnen

Max. 14

Anmeldung bis 19. Juli 2021

Per E-Mail an administration@ffu-pee.ch oder schriftlich an
FachFrauen Umwelt, ffu-pee,
Güterstrasse 83, 4053 Basel

Abmeldung

CHF 50.– Annullierungsgebühr bei Abmeldung bis zum 19. Juli 2021. Bei späterer Abmeldung werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt.
Eine Ersatzfrau wird jederzeit akzeptiert.

ANFAHRT

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

ab Hauptbahnhof Zürich

Tram Nr. 3 und 14 bis Station Stauffacher

ab Bellevue

Tram Nr. 2 und 9 bis Station Stauffacher

ab Bellevue

Tram Nr. 8 bis Station Helvetiaplatz

Bus Nr. 32 bis Station Helvetiaplatz

PARKHÄUSER IN DER UMGEBUNG

[Cityparkingzürich](#)

[Parkhaus Helvetiaplatz](#)

Hinweise zum Schutzkonzept

- Der Raum ist gross gewählt für 15 Personen. Er erlaubt einen Abstand von 1.5m zwischen den Teilnehmerinnen.
- Schutzmasken und Desinfektionsmittel werden zur Verfügung gestellt.
- Die FFU und SVIN setzen damit die in ihren Möglichkeiten liegenden Schutzmassnahmen um.
- Es ist auch die Eigenverantwortung der Teilnehmerinnen gefragt. Die Kursleitung kann insbesondere nicht gewährleisten, dass der Abstand von 1,5 Metern immer von allen eingehalten wird.
- Wir bitten euch, am Kurstag achtsam zu sein und im Zweifelsfall eine Maske zu tragen.
- Für das Mittagessen ist ein Tisch im Restaurant reserviert. Kaffee, Tee und Wasser und ein kleiner Imbiss am Vor- und Nachmittag werden im Kursraum zur Verfügung stehen.