

Zeitmanagement– Methoden und Bewältigungsstrategien für Arbeitsbelastungen

IKOME®-Grundlagenseminar

Zielgruppe (m/w):

Mitarbeiter von Betreuungsbehörden und -vereinen, Rechtliche Betreuer, Mitarbeiter aus Verwaltung, Unternehmen und Organisationen

Nach einer thematischen Einführung werden Zeitmanagement und individuelle Arbeitstechniken durch Aufgaben und Übungen im Seminar trainiert. Sie lernen außerdem, wie sie ihre Zeit besser einteilen und optimal nutzen und wie sie sich vor Zeitdieben schützen. Ihr neu erworbenes Wissen können Sie danach in der Praxis direkt anwenden. Außerdem lernen Sie Entspannungstechniken und Methoden zur Stressbewältigung kennen.

Schwerpunkte:

- Grundlagen des Zeitmanagements
- Optimale Organisation des Arbeitslebens und Alltags
- Mittel und Methoden zur Terminplanung und -überwachung
- Tipps und Anregungen für rationellere Arbeitsweisen
- Entspannungstechniken gegen Hektik und Stress
- ALPEN-Methode

Referentin: Simone-Annett Pommert
(Unternehmensberaterin, Erwachsenenpädagogin, Trainerin für Büroorganisation und Kommunikation)

Das Seminar findet im Rahmen unserer Ausbildungskurse zum Rechtlichen Betreuer und Sozialberater statt.

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebestätigung (Zertifikat IKOME®) und veranstaltungsbegleitende Materialien.

Datum:	21.06.2018, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort:	IKOME® Leipzig, Hohe Str. 11, 04107 Leipzig
Kosten (inkl. Zertifikat):	130,00 EUR (dieses Seminar ist USt.-befreit)
Kontakt:	IKOME®, Frau Verena Reinecke, Tel. 0341/22 54 13 50, Mail: betreuungsrecht@ikome.de

IKOME® Dr. Barth GmbH & Co. KG

IKOME Dr. Barth GmbH & Co. KG
Dr. Gernot Barth
Hohe Str. 11
04107 Leipzig

Kontakt:
Fon: 0341 22 54 13 50
Fax: 0341 22 54 13 51
E-Mail: kontakt@ikome.de
<http://www.ikome.de>

Bankverbindung:
IKOME® Dr. Barth GmbH & Co. KG
IBAN: DE74 8605 5592 1090 1706 25
BIC: WELADE8LXXX
USt-IdNr.: DE312357257