



Einladung zum zweiteiligen online Abendprogramm Thema: Arbeitsüberlastung

Dienstag, 1. Februar und Donnerstag, 3. Februar 2022 jeweils um 19.30 Uhr

Liebe BioNWCH-Mitglieder

Gerne möchten wir euch zu einem zweiteiligen Abendprogramm einladen. Damit wir den Anlass in jedem Fall durchführen können, werden die beiden Veranstaltungen online stattfinden.

Stefan Moser von Aufbruchteam (www.aufbruchteam.ch) wird uns hilfreiche Tipps und Tricks im Umgang Arbeitsüberlastung vermitteln.

In einem ersten Schritt ist, bei Arbeitsüberlastung, zu prüfen, mache ich das Richtige. Mache ich das, was zu mir passt und meinen Wertvorstellungen entspricht? Was sind meine Prioritäten? Nach beantworten dieser Fragen, kann es Sinn machen, das Zeitmanagement zu überarbeiten. Dabei kann sich herausstellen, dass es nicht für alles reicht und grundsätzliche Veränderungen vorgenommen werden sollten.

Programm

Dienstag, 1. Februar 2022

1. Begrüssung, Einführung ins Thema
2. Werte: Das ist mir wichtig im Betrieb, in der Familie, mir persönlich
3. Meine Stärken, Leidenschaften, damit verbringe ich gerne meine Zeit
4. Prioritäten setzen, Eisenhower-Matrix

Donnerstag, 3. Februar 2022

1. Tagesgeschäft-Projekte-Unvorhergesehenes, wie viel Zeit habe ich, brauche ich, für was?
2. Tagesplanung, Wochenplan, Jahresplan
3. Loslassen, das werde ich nicht mehr tun
4. Das werde ich umsetzen, 72-Std-Regel
5. Abschluss

Interessierte melden sich bitte bis zum **28. Januar 2022** per Mail (simone.decoulon@gmail.com) an. Den Link für das Online-Seminar sowie Unterlagen von Stefan Moser werden wir nach Anmeldeschluss den Teilnehmer/innen direkt per Mail senden.

Wir freuen uns über eine zahlreiche Anmeldungen.

Herzliche Grüsse

Der Vorstand