

Gehirngerechtes Zeitmanagement

KURZBESCHREIBUNG

Zeitmanagement kennen Sie, aber das funktioniert bei Ihnen nicht? Sie schreiben permanent viele To-Do-Listen, erinnern sich dann aber nicht mehr an sie oder arbeiten sie nicht ab? Aufgaben priorisieren Sie meisterhaft und pausenlos neu? Aufschieberitis können Sie im Schlaf? Die gute Nachricht: So geht es vielen Menschen – und es gibt Abhilfe. In diesem Seminar erfahren Sie, warum „Prokrastination“, also Aufschieberitis, so weit verbreitet ist und was Sie dagegen tun können. Wie Sie auch ohne To-Do-Listen ein funktionierendes Zeitmanagement hinbekommen und wie Sie Aufgaben priorisieren können, ohne ständig neu zu priorisieren.

IHR NUTZEN

Sie wissen nach dem Seminar, an welchen Stellschrauben ihres individuellen Zeitmanagements Sie drehen können bzw. sollen, damit sie einerseits effizient und motiviert arbeiten können, sich andererseits aber nicht übernehmen.

Sie lernen, wie ihr Gehirn funktioniert und was sie tun können, wenn es nicht so funktioniert wie sie sich das vorstellen, zum Beispiel in Stresssituationen. Denn wenn man weiß, wie das eigene Gehirn tickt und was man mit dieser Erkenntnis machen kann, ist (fast) alles ganz einfach.

SCHWERPUNKT

Sie werden Ihr individuelles Zeitmanagement erstellen können und weg vom Aufschieben hin zum Tun kommen. Überraschende Einsichten, die aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnisse, sehr praxisnahe Übungen und eine gehirngerechte Durchführung sowie viel Spaß sind garantiert.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

THEMEN

Unser Gehirn

- Wie motiviere ich mich? Was sagt mein Gehirn dazu?
- Was passiert bei Stress im Gehirn und welche Gegenmaßnahmen gibt es?

Individueller Methodenkoffer für das eigene Zeitmanagement

- Welche Methoden passen zu mir und meinem Alltag?
- Wie kann ich planen ohne To-Do-Liste?

Ins Tun kommen

- Warum fällt es uns oft so schwer, „in die Pötte“ zu kommen?
- Drei Buchstaben machen den Unterschied: T-U-N

TERMINE

12.11.2024 (10:00 Uhr) bis

13.11.2024 (16:00 Uhr)

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Julia Kunz

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 169