

# IN TIME: ARBEITSORGANISATION & ZEITMANAGEMENT IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG ODER WIE DIE EIGENE ARBEITSORGANISATION GELINGT

**Ort:** Seminarhotel Flackl-Wirt, 2651 Reichenau an der Rax, Hinterleiten 12

**Termin:** Di., 22.05. und Mi., 23.05.2019, jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

**Referentin:** Brigitte Lube

**Anmeldeschluss:** Do., 02.05.2019

Gesundheitsprojekte werden immer komplexer und herausfordernder und müssen in immer kürzerer Zeit immer mehr leisten. Konkurrierende Prioritäten, überlappende Projekte, Doppelrollen, soziale „Nettigkeiten“ und beschränkte Ressourcen bewirken Zeitdruck, Stress, Überforderung und unkoordiniertes Handeln. Viele Menschen fühlen sich getrieben und fremdbestimmt, wie ein Hamster im Rad, der immer schneller zu rennen versucht. Es bleibt ein Traum, einmal nach der Arbeit zufrieden und frei nach Hause zu gehen – ohne den quälenden Gedanken, was noch alles hätte getan werden müssen.

Der permanente Zeitdruck beeinträchtigt die seelische und körperliche Gesundheit der Projektleiter/innen und Projektteammitglieder. Prozesse verlaufen holprig, konfliktreich und vorhandene Ressourcen werden nicht effektiv genutzt.

## SEMINARINHALTE

In diesem Seminar erhalten Sie Werkzeuge zur Planung von konkreten Projektschritten – von der Zielsetzung über die Priorisierung bis hin zur kurz-, mittel- und langfristigen Planung. Ihr Blick für das Wesentliche wird geschärft. Sie lernen Ihr persönliches Zeitmanagement kennen und entwickeln Ihre persönliche Zeitmanagementstrategie. Zeitmanagement-Methoden-Know-how:

- Definieren und Priorisieren von Projekt- und Arbeitszielen
- klassische Zeitmanagement-Methoden (z.B. ALPEN, Eisenhower, Pareto ...)
- Entwickeln von realistischen Umsetzungsplänen

## FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN NIEDERÖSTERREICH

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes  
Österreich



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien  
Wien ist anders.

# IN TIME: ARBEITSORGANISATION & ZEITMANAGEMENT IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG ODER WIE DIE EIGENE ARBEITSORGANISATION GELINGT

## ZIELE

- die Organisation Ihres Lebens und Arbeitens selbst in die Hand zu nehmen
- den Umgang mit Zielen und Zeit bewusst zu steuern
- eine realistische zeitliche Planung und effektive Abwicklung in Ihrem Team zu etablieren
- sich vom fremdbestimmten Zeitopfer hin zu einem steuernden Zeitmanager zu entwickeln
- Ihre individuelle Leistungsfähigkeit zu steigern und das Gesundheitsförderungsprojekt „in time“ in entsprechender Qualität fertigzustellen.

## SEMINARMETHODEN

- Lehrinhalte werden suggestopädisch aufbereitet und anhand von aktuellen und konkreten Projekten angewandt

**Information:** 01 4000-76905, [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at)

**Anmeldung:** <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN NIEDERÖSTERREICH



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes  
Österreich



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

StadT+Wien  
Wien ist anders.