

TERMIN

27.04.2023, 09:00 - 17:00

VERANSTALTUNGORT

Tagungszentrum Diakonie Eine Welt,
Steinergasse 3/EG, Raum 4, 1170
Wien

TEILNAHMEBEITRAG

172 €

KONTAKT

Diakonie Eine Welt - Akademie
Steinergasse 3/12, 1170 Wien
dew-akademie@diakonie.at
<https://dew-akademie.at>

Zeit- und Selbstmanagement

Praktische Tipps für einen entschleunigten Arbeitsalltag

Dieser Workshop richtet sich an alle Personen, die in ihrem Arbeitsalltag viele verschiedene Aufgaben zu bewältigen haben und etwa in einer Drehscheibenfunktion sind, zwei oder mehrere Aufgabenbereiche/Vorgesetzte haben, in Teilzeit arbeiten und Betreuungspflichten haben etc. Dabei erscheint die Zeit meist als zu kurz, die Liste der zu erledigenden Aufgaben umso länger und der Stresslevel steigt.

Im Rahmen des Workshops beschäftigen sich die Teilnehmer:innen sowohl mit Möglichkeiten der bewussten und strukturierten Gestaltung der eigenen Arbeitsprozesse, sowie mit der eigenen Haltung als Grundlage erfolgreichen Zeitmanagements, sodass Entschleunigung gelingen kann. Dabei wird moderierter Raum für Erfahrungsaustausch, sowie für individuelle Reflexion, Analyse und Zielsetzung zur praktischen Umsetzung der Workshopinhalte angeboten.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Die 4 Dimensionen der Selbstführung: ICH – SACHE – ZEIT – ENERGIE
- Grundlagen der Selbstführung und die Möglichkeiten zur Veränderung
- Die Bedeutung der inneren Haltung auf das eigene Selbst, die Arbeitsprozesse und das soziale System
- Methoden im Zeitmanagement
- Priorisierung und Planung
- Tools zur Gestaltung des Arbeitsflusses und der erfolgreichen Fokussierung
- Best Practice Beispiele

Inhalt und Methodik:

- Präsentation von Wissen und Modellen zur praktischen Anwendung aus dem Themenfeld Selbstführung und Zeitmanagement
- Angeleitete individuelle Selbstreflexion zur persönlichen Zielsetzung
- Moderierter und methodisch strukturierter Erfahrungsaustausch zur Sammlung von Best Practice – Beispielen aus dem Arbeitsfeld der Teilnehmer:innen
- Analyse der Aufgaben und Arbeitsprozesse in der Ausübung der beruflichen Funktion

Referent



Mag.phil. Stefan Berez

Mit 25 Jahren Erfahrung als Trainer und Berater unterstütze und begleite ich Führungskräfte, Teams und Organisationen in Wachstums- und Veränderungsprozessen.

Ich arbeite lösungsorientiert und systemisch, um Lernen, Weiterentwicklung und Innovation gezielt zu fördern. Meine Expertise umfasst Theorie und Praxis von systemischer Beratung, Gruppendynamik, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstführung und Leadership, Kommunikation und Konfliktmanagement, Organisationskultur und Diversität.