

# Zeit- und Aufgabenmanagement

Hirnfreundliche Arbeitsgestaltung

<b>Webcode</b>	ZHAH
<b>Kurstyp</b>	SkillBox
<b>Kategorie</b>	 Human Skills In einer vermehrt digital geprägten Welt wird die Qualität zwischenmenschlicher Kontakte umso entscheidender sein. Ausserdem sind zentrale menschliche Fähigkeiten wie Kreativität, vernetztes Denken, Teamfähigkeit oder Empathie bis auf weiteres nicht digitalisierbar.
<b>Was Sie erwartet</b>	Sie reflektieren sich und Ihre aktuelle Arbeitsweise und erlernen "hirnfreundliche" Strategien für einen effektiven Umgang mit der Informationsflut in der modernen Arbeitswelt. Sie erhalten viele neue Impulse, wie Sie Ihre Arbeit optimieren können und erfahren, wie Sie Souveränität und Gelassenheit bei der Erledigung Ihrer Arbeit gewinnen können. Am Schluss der Präsenzlektionen setzen Sie sich ein oder zwei persönliche/s Transferziel/e, welche Sie im Anschluss umsetzen wollen.
<b>Beschreibung</b>	Sind Sie nach einem Tag im Büro oft müde und haben keine Energie mehr? Haben Sie manchmal das Gefühl, nicht effizient zu sein? Beidem können Sie entgegenwirken. Ihr Hirn ist ein mächtiges Werkzeug, doch falsch eingesetzt, ermüdet es rasch. Lernen Sie die grundlegende Arbeitsweise sowie die Ressourcen Ihres Hirns kennen und erfahren Sie, wie Sie Ihr Wissen als Schlüssel für eine effektive Arbeitstechnik und ein intelligentes Zeitmanagement nutzen können. Richtig gesetzte Prioritäten verschaffen Freiräume und setzen Ressourcen frei.
<b>Inhalte in Kürze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energie- &amp; Ressourcenmanagement des Hirns</li><li>• Persönliche Arbeitsgewohnheiten</li><li>• Effektiver Umgang mit der Informationsflut &amp; digitalen Hilfsmitteln</li><li>• Setzen eines persönlichen Transferziels</li><li>• Zielüberprüfung &amp; Zielanpassung in einer Kleingruppe (im Webinar)</li></ul>
<b>Teilnehmende</b>	Dieses Modul ist für alle Personen geeignet, unabhängig von Funktion, Branche, Ausbildung oder Alter. Es richtet sich an alle, die dem Wandel begegnen und ihre Kompetenzen in diesem Themenbereich entwickeln möchten. Die Teilnehmenden sind bereit, sich aktiv auf neue Formen des Lernens einzulassen und bestehende Denkmuster zu durchbrechen.
<b>Zusatzinformationen für Teilnehmende</b>	Wir möchten, dass das Modul optimal auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet wird. Aus diesem Grund bitten wir Sie im Vorfeld einen Fragebogen auszufüllen und wir richten den Kursinhalt bestmöglich darauf aus.
<b>Dauer</b>	1 Tag, 1.5h Webinar
<b>Termin/e und Ort/e</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 01.09.2022 / 08:30 - 12:30 Uhr KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich</li><li>• 29.09.2022 / 14:00 - 15:30 Uhr Webinar</li><li>• 30.09.2022 / 14:00 - 15:30 Uhr Webinar</li></ul>
<b>Preis</b>	680 CHF

**Trainer/-in**

Stefanie Neuhauser

lic. phil. Stefanie Neuhauser, DAS Neuropsychologie, Trainerin, Gründerin BrainDate AG  
Als Neuropsychologin und langjährige Trainerin hat sich Stefanie Neuhauser intensiv mit der Lern- und Arbeitsweise des Hirns auseinandergesetzt. Dieses ist in der modernen Arbeitswelt nochmals besonders herausgefordert. Der Schlüssel zu Erfolg und mentalen Gesunderhaltung ist ein durchdachtes Selbstmanagement. Menschen dabei zu unterstützen ihr Selbstmanagement der neuen Arbeitswelt anzupassen und aufzuzeigen, was die Möglichkeiten und die Begrenzung des Hirns sind und mit allfälligen Mythen aufzuräumen, ist einer der Hauptmotivatoren von Stefanie Neuhauser.

---

**Bildungsberater/-in**

Karin Wild

+41 44 974 30 47

KWild@kv-business-school.ch