

Zeit- und Aufgabenmanagement

Hirnfreundliche Arbeitsgestaltung

Webcode	ZHAH
Kurstyp	Online Seminar
Themen	Digitalisierung, Tools und Software, Persönlichkeitsentwicklung
Zielgruppe	Dieses Modul ist für alle Personen geeignet, unabhängig von Funktion, Branche, Ausbildung oder Alter. Es richtet sich an alle, die sich und ihre Arbeitsweise reflektieren möchten, ihr Hirn besser verstehen und ihre Kompetenzen in diesem Themenbereich entwickeln wollen. Die Teilnehmenden sind bereit, sich aktiv auf neue Formen des Lernens einzulassen und bestehende Denkmuster zu durchbrechen.
Beschreibung	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. In diesem Modul lernen Sie die grundlegende Arbeitsweise sowie die Ressourcen Ihres Hirns kennen und Sie erfahren, wie Sie dieses Wissen als Schlüssel für eine effektive Arbeitsmethodik und ein intelligentes Zeitmanagement nutzen können. In diesem Modul lernen Sie, wie eine effektive und hirnfreundliche Arbeitsgestaltung aufgebaut ist und wie ein intelligentes Zeitmanagement in der Arbeitswelt 4.0 genutzt werden kann. In Selbststudium – Teil dieses Moduls werden Sie sich eigenständig die Theorie mittels kurzen Videos aneignen und dieses Wissen mit Reflexionsfragen und Quiz vertiefen. In den anschliessenden Lektionen machen wir einen gemeinsamen Rückblick auf die Theorie - Inputs, tauschen uns über alltägliche Herausforderungen aus und erarbeiten konkrete Handlungsschritte. Im Follow Up setzen wir uns mit den gemachten Erfahrungen im Arbeitsalltag auseinander und holen uns nochmals Motivation für die weitere Umsetzung.
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Die Teilnehmenden erhalten neue Denkanstösse zum Thema Arbeitsgestaltung und setzen sich aus einer ungewohnten Perspektive damit auseinander.• Die Teilnehmenden reflektieren ihr eigene Arbeits- und Denkweise und diskutieren verschiedene Strategien für den Alltag.• Die Teilnehmenden setzen sich konkrete Transfer – Ziele und überprüfen diese in einem Follow Up.
Benefits	Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die faszinierende Arbeitsweise ihres Hirns und verstehen, warum zum Beispiel persönliche und mentale Abgrenzung nicht immer einfach ist. Dadurch verstehen sie eigene Denk- und Verhaltensweisen besser.
Zusatzinformationen für Teilnehmer:innen	Dieses Modul ist ein Mix zwischen flexiblem Selbststudium und virtuellen Präsenzkationen für einen vertieften Austausch mit der Gruppe und der Dozentin.
Dauer	8 Std.
Termin/e und Ort/e	<ul style="list-style-type: none">• 26.08.2024 - 19.09.2024 Selbstlerneinheiten• 19.09.2024 / 15.00 - 17.00 Uhr Austausch im virtuellen Klassenraum• 19.09.2024 - 21.10.2024 Selbstlerneinheiten• 21.10.2024 / 15.00 - 17.00 Uhr Austausch im virtuellen Klassenraum
Preis	595 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