skilltrainer.ch
Powered by KV Business School Zürich

Zeit- und Aufgabenmanagement

Hirnfreundliche Arbeitsgestaltung

Webcode	ZHAH
Kurstyp	SkillBox
Kategorie	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.

Was Sie erwartet

Die Modulteilnehmenden

- reflektieren und analysieren sich und ihre Arbeitsweise in der modernen Arbeitswelt
- kennen die Auswirkung des persönlichen Energiehaushaltes auf die Aufmerksamkeit und die Ausführung von Tätigkeiten
- können die eigene Arbeit hirnfreundlich, vorausschauend und effizient gestalten
- haben Strategien für einen effektiven Umgang mit der Informationsflut im Arbeitsalltag
- haben ein durchdachtes Zeit- und Emailmanagement
- setzen sich eigene Ziele für die Umsetzung im Arbeitsalltag

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 Arbeitstechnik und ein intelligentes Zeitmanagement nutzen können. Richtig gesetzte Prioritäten verschaffen Freiräume und setzen Ressourcen frei.

Im Modul lernen Sie, wie eine effektive und hirnfreundliche Arbeitsgestaltung aufgebaut ist und wie ein intelligentes Zeitmanagement in der Arbeitswelt 4.0 genutzt werden kann. Sie füllen im Vorfeld einen Fragebogen aus. Aufgrund der Fragen wird das Modul den Bedürfnissen der Teilnehmenden entsprechend angepasst. Am Schluss der Präsenzlektionen setzen Sie sich ein oder zwei persönliche/s Transferziel/e, welche Sie im Anschluss umsetzen wollen. Mittels Webinar im Anschluss wird den Teilnehmenden die Möglichkeit geboten ihr persönliches Transferziel zu überprüfen und anzupassen sowie eine weitere Verfeinerung und Verbesserung der persönlichen Arbeitsgestaltung zu erreichen.

Inhalte in Kürze

- Energie- & Ressourcenmanagement des Hirns
- Persönliche Arbeitsgewohnheiten
- Effektiver Umgang mit der Informationsflut & digitalen Hilfsmitteln
- Setzen eines persönlichen Transferziels
- Zielüberprüfung & Zielanpassung in einer Kleingruppe in einem Webinar

Teilnehmende

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.

Dauer	1 Tag, 1.5h Webinar

Termin/e und Ort/e	• 21.10.2021 / 08.30-12.30 Uhr KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich • 11.11.2021 / 14:00-15.30 Uhr Webinar • 12.11.2021 / 14:00-15.30 Uhr Webinar
Preis	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