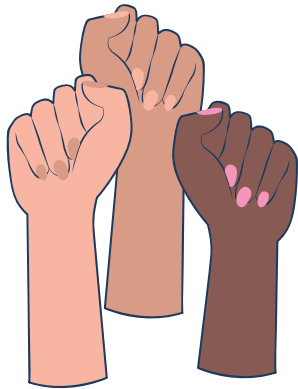


# E-LEARNING

## ARBEITS- UND SELBSTORGANISATION



Wie organisiere ich mich in einem Beruf, in dem man immer und ohne Pause arbeiten könnte und trotzdem niemals "fertig" wird? Im vorliegenden Kurs gehen wir unter anderem dieser Frage nach und zeigen dir Möglichkeiten auf, wie du dich (noch) geschickter organisieren kannst.

### INHALTE:

- Komfortzonenmodell
- Wofür ich meine Zeit nutze
- Nicht verhandelbare Minimalziele
- Fallstudie "Zeitmanagement"
- Reflexion "Selbstmanagement"
- Paretoprinzip
- Pomodoro-Technik
- Erreichbarkeit
- "Nein" sagen
- längerfristige Planung
- Eisenhower-Matrix
- ALPEN-Methode

**DAUER: 5 -6 STD.**

**KOSTEN: 190 FR.**

**START: INDIVIDUELL**



IM ONLINE-SHOP BUCHBAR  
[WWW.BILDUNGSKUNST.CH](http://WWW.BILDUNGSKUNST.CH)