

Aktiv die eigenen Ressourcen managen - auch im digitalen Office

| | |
|-----------------------|---|
| Seminarnummer | 21.09.045.01 |
| Termin | Montag, den 20.09.2021 bis Dienstag, den 21.09.2021 |
| - Zeit | 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr |
| - Ort | Räume 2 und 10, Akademie der Sparkassen-Finanzgruppe Saar |
| - Referent/in | Julia Michaely, Manufaktur für Motivation, Management & Mehrwert |
| Zielgruppen | Mitarbeiter/-innen, aus allen Bereichen, die ihre Zeit effizienter gestalten möchten und dabei ebenfalls auf digitale Tools zurückgreifen möchten. |
| Zielsetzung | <ul style="list-style-type: none">• Aufmerksamkeit & Merkfähigkeit steuern: Aus Fremdinformationen Eigeninformationen machen• Virtuell statt Präsenz? Wann ist was effektiver?• Ressourcenschonende Techniken kennen und anwenden können (auch im Homeoffice)• Das persönliche "Anti-Stressprogramm" entwickeln und dessen Wirksamkeit fortlaufend kontrollieren.• Sich selbst individuelle Ziele setzen, Strategien und deren Praxisanwendung für sich festlegen |
| Inhalte | <ul style="list-style-type: none">• Zeitplanung und Zeitnutzung (Selbstcheck)• Multitasking hirnpfysiologisch betrachtet (Arbeits- und Langzeitgedächtnis)• Sägeblatteffekt, mangelnde Priorisierung, Verzettlung, Unvorhergesehenes• Lesegeschwindigkeit & Merkfähigkeit verbessern• Informationen organisieren, verarbeiten und nutzen• Strukturierung und Einbindung von Online-Meetings für verschiedene Anlässe• Tipps & Tricks zu Visualisierungs-, Präsentations- und Moderationstechniken für den virtuellen Raum• Einen kühlen Kopf bewahren – trotz Stress und Unmut• Intelligentes Emotionsmanagement – die innere Haltung gegenüber Ärger hinterfragen und neu bewerten• Anker-Technik, Mentor-Modell, Fensterbank-Technik• Rezept zur Vermeidung von Umsetzungsschwierigkeiten• Eigener Maßnahmenplan |
| | Methoden: <ul style="list-style-type: none">• Es findet ein lebendiger Wechsel von Trainervortrag, Einzel- und Gruppenarbeiten und praxisorientierten Übungen in Kleingruppen statt.• Diskussionen & Gedankenaustausch mit konkreten Fallbeispielen leisten einen starken Praxistransfer. |
| Hinweis | Max. 12 Teilnehmer/-innen |
| Zuständig | |
| - Organisation | Backes, Timo timo.backes@svsaar.de |
| - Inhalt | Stephan, Lisa-Marie lisa-marie.stephan@svsaar.de |

Meldeschluss

Freitag, den 06.08.2021