

Optimale Zeit- und Arbeitsplanung

Kursnr.
23BMA10059



Kurstermin

 12.06.2024

Unterrichtsdetails

Mi 09:00-17:00

8 Unterrichtseinheiten

Unterrichtsort

BFI Wien

Alfred-Dallinger-Platz 1

1030 Wien

Lernformat

Präsenz



Preis

€ 120,-

Förderpreis

€ 0,-



Alle Preise inkl. 10% USt.

Bitte beachten Sie die Rabatt- und Förderbedingungen. Mehr Informationen finden Sie unter bfi.wien.

Das erwartet Sie

Der Kalender ist voll, die E-Mails stauen sich im Posteingang, das Telefon klingelt und jetzt muss ich auch noch mein Kind abholen. "Wie soll ich das nur alles schaffen?" - diese Frage zu beantworten ist das Ziel dieses Seminars. Mithilfe von Selbst- und Zeitmanagement werden Sie in der Lage sein Ihre Prioritäten zu setzen, Zeitdiebe zu entdecken und mehr Entlastung in Alltag und Beruf erleben.

Inhalte

- Mentale Fitness und Empowerment
- Erkennen von Zeitmanagementtypen und Zeitdieben sowie der Umgang damit
- Prioritätensetzung
- Zeit- und Aufgabenplanung
- Kreative Methoden des Selbst- und Zeitmanagements
- Umgang mit Emotionen
- Pausenplanung
- effektive Körperübungen

Nutzen und Karrieremöglichkeiten

Sie setzen und planen Ihre Ziele und Prioritäten richtig und erfahren dadurch Entlastung im Alltag.

Zielgruppe

Eltern in Karenz, Arbeitnehmer:innen, die ihr persönliches Zeitkapital optimieren möchten

Bitte beachten Sie

Die BFI Wien AK-Spezialkurse können mit einem Bildungsgutschein vollständig bezahlt werden.

Jede/r Arbeitnehmer:in kann jedes Jahr einen AK Bildungsgutschein in der Höhe von € 150,- plus den Digibonus von € 150,- bei der Arbeiterkammer Wien unter der Telefonnummer 0800 311 311 oder unter dem Link: <https://wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein> beantragen.

Für Eltern in Karenz beträgt der AK Bildungsgutschein € 200,-.

Einzulösen sind die Gutscheine immer im Original, ausgefüllt und unterschrieben, entweder persönlich oder postalisch am BFI Wien, Alfred-Dallinger Platz 1, 1030 Wien.