

## 2.48 Selbstmanagement

Kennen Sie das Phänomen? Die Arbeit wird immer mehr, die Zeit immer knapper, viele unterschiedliche Anforderungen und Erwartungen prasseln auf uns ein. Wir können uns dem nicht entziehen, laufen aber Gefahr auszubrennen, zu verzweifeln, zu resignieren.... Es gibt verschiedene Methoden, um diesen Erwartungen begegnen zu können. Begriffe wie Selbstmanagement, Zeitmanagement, Selbstorganisation und „Simplify your life“ werden in diesem Zusammenhang derzeit genannt. All diese Richtungen versprechen uns Hilfe in dem scheinbaren Alltags-Chaos. Methoden des Zeitmanagement und der Selbstorganisation wie: Pareto-Prinzip, Eisenhower-Methode, Selbstsabotagekontrakt etc. geben uns Werkzeuge an die Hand, um den Alltag effektiv zu gestalten. In diesem Seminar werden wir einzelne Aspekte herausgreifen, einüben, erarbeiten, aber auch reflektieren, was bei der Alltagsbewältigung förderlich bzw. hinderlich ist.

---

Zielgruppe: Alle Interessierte

---

Veranstalter: Fort- und Weiterbildungszentrum der LWL-Kliniken im Kreis Soest

---

Referentin: Monika Stich

---

Termin:	12.06.2008	09:00 – 16:00 Uhr
	19.08.2008	09:00 – 13:00 Uhr
	11.09.2008	09:00 – 13:00 Uhr

---

Ort: LWL-Klinik Warstein

---

Kosten: 170,- Euro, incl. Verpflegung