



## PERSONELLE DYNAMIK



Durée  
**16 heures**



Date début prochaine  
session  
**sur inscription**



Nb places dispo.  
/



Langue  
/



### LIEU DE LA FORMATION

IFSB Bettembourg

**Référence** : M4204

**Effectif max** : 16 participants

**Quand** : Selon le planning de l'IFSB

**Langue** : DE

**Tarif** : 890,00 € HTVA

**Tarif membre** : 740,00 € HTVA



### ACCÈS AU LIEU DE FORMATION

INSTITUT DE FORMATION SECTORIEL  
DU BATIMENT SA.

## **PUBLIC CIBLÉ**

Bauleiter  
Teamleiter

## **OBJECTIF**

Steigerung der Arbeitseffizienz durch weniger Zeitverschwendung und weniger stressige Situationen

## **CONTENU DE LA FORMATION**

### **ZEITMANAGEMENT**

- Mein Verhältnis zur Zeit
- Sinn und Umgang mit Zeit
- Die wichtigsten Grundsätze des Zeitmanagements
- Analyse eines Arbeitstages
- Methode zur Verbesserung meines Zeitmanagements
- Das Aufspüren von Zeitdieben
- 12 Symptome eines schlechten Zeitmanagements
- Lösungsansätze und Aktionsplan

### **STRESSBEWALTIGUNG**

- Kult der Dringlichkeit
- Kult um Leistung
- Vereinbarung seiner verschiedenen Rollen in den Bereichen: Arbeit, emotionale Beziehungen und Sozialsphäre
- Gewöhnliche Stressoren: etwas verlieren, in einem Notfall reagieren ...
- Neue Mikrostressoren: Verkehr, Handy, Menschenmenge ...