



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 ...