



Workshop: Zeitmanagement im digitalen Stress

Dieser digitale Stress macht uns fertig - so kann es nicht mehr weiter gehen - eine Veränderung drängt sich auf!

Unter dem Motto: Mit der Veränderung bei sich anfangen, werden die Teilnehmenden beim Workshop befähigt, bewusster mit den digitalen Medien umzugehen. Sie erkennen immer wieder auftretende Zeit-Fallen, in die sie oft tappen und ihnen wertvolle Zeit stehen. Sie erhalten Tipps & Tricks, wie sie entspannter und gelassener mit den digitalen Medien leben können. Inklusive kurzer Einzel-Coachings mit jedem Teilnehmenden.



- Workshopziele** Teilnehmende
- kennen die Zeit-Fallen, die ihnen wertvolle Zeit stehen
 - reflektieren ihr eigenes Verhalten mit den digitalen Medien
 - steigern ihre Selbstmanagementfunktion und ihre Motivation
 - fördern und entwickeln ihre eigenen Potenziale
 - haben **einen konkreten Plan**, wie sie mit den digitalen Medien umgehen wollen
- Methodik**
- Vormittag: Impulsreferat und Plenumsmoderation, Einzelarbeiten, Diskussionen im Plenum
 - Nachmittag: Kurze Einzel-Coachings mit jedem Teilnehmenden direkt am Arbeitsplatz (pro Person 30 Min.)
- Zielgruppe** Fach- und Führungspersonen, Projektleitende, Verwaltungs- und Büropersonal, Administrationspersonal, Lernende
- Anzahl** 8 – 12 Personen (mind. 8 Teilnehmende)
- Dauer / Ort** 1 Tag / Extern oder in betriebseigenen Räumlichkeiten
- Ihre Investition** CHF 340.- pro Person, exkl. Raum- und Verpflegungskosten
- Kontakt** DG Management AG, Training Moderation Coaching • Doris Gorsatt,
Krauchthalstrasse 6, 3324 Hindelbank, M: 079 611 60 04, dg@dorisgorsatt.ch
- Weitere Trainings und Angebote: www.dorisgorsatt.ch