Web-Seminar

Zeit- und Selbstmanagement für Auszubildende – Praxistipps und Anleitungen

Die Tagesstruktur und die Art der Zeitnutzung unterscheiden sich in der Ausbildung und im Beruf stark von der Schulzeit. Um sich besser darauf einzustellen und nicht in Überforderungssituationen zu geraten, bietet dieses Web-Seminar für Auszubildende Unterstützung bei der effizienten Nutzung ihrer Arbeitszeit und der sinnvollen Organisation ihres Lernumfeldes.

Im Arbeitsalltag werden von den Auszubildenden bereits frühzeitig hohe Anforderungen an Selbstständigkeit und Eigenorganisation gestellt. Es ist nicht immer einfach für sie, Arbeit, Schule und Freizeit miteinander in Einklang zu bringen, besonders nach acht Stunden im Betrieb plus Fahrzeiten, wenn Familie, Freizeit und Prüfungsvorbereitung zu kurz kommen.

Vernachlässigt man den Lernstoff, hat man kaum Chancen auf Erfolg in der Abschlussprüfung und Stress ist vorprogrammiert. Daher ist es von besonderer Bedeutung, bereits während der Ausbildung Strategien, Techniken und Methoden für effektives Zeit- und Selbstmanagement zu erlernen.

Die Auszubildenden erhalten praktische Hilfestellungen, um ihre Effektivität und Effizienz zu steigern. Dadurch sind sie besser in der Lage, den Herausforderungen in der Ausbildung und beruflichen Lernsituationen zu begegnen und somit ihren eigenen Erfolg positiv zu beeinflussen.

Programmüberblick:

Welche Techniken des Zeit- und Selbstmanagements kann ich anwenden?

- Analyse und Grundregeln für eine effektive Tagesplanung
- Eisenhower Prinzip
- Pareto-Prinzip
- ABC Analyse
- Alpen Methode
- etc.

Welche Hilfestellungen zur Lern(platz)organisation kann ich nutzen?

- Individuelle Lernziele setzen
- Zeitdiebe erkennen und eliminieren
- „Aufschieberitis“ vermeiden lernen
- Lernplanung für weniger Stress und erfolgreiche Prüfungen
- Arbeitshilfen kennen lernen und anwenden: Checklisten und Prioritätenlisten
- MS-OUTLOOK als sinnvolles Werkzeug im Zeit- und Selbstmanagement?
- etc.

Software:

Das Web-Seminar wird über die Plattform „Cisco Webex Meetings" durchgeführt. Optional ist die Audio-Einwahl über Telefon möglich. Zudem haben die Auszubildenden die Möglichkeit über die Plattform „VOXR – Smart Conferencing" an Live-Umfragen während des Web-Seminars teilzunehmen.

Teilnehmer:

Um die Interaktion zu sichern sowie auch auf individuelle Fragestellungen der Auszubildenden eingehen zu können, sind in jedem Web-Seminar max. 20 Teilnehmer/innen möglich.

Unterlagen:

Ergänzend erhalten die Auszubildenden im Nachgang per E-Mail die Bildschirmfolien aus dem Web-Seminar sowie die Rückmeldungen und Auswertungen der Live-Umfragen – jeweils als pdf-Datei.

Durchführungsart, Dauer und Kosten:

Das Web-Seminar kann als Inhausmaßnahme für max. 20 Teilnehmer/innen eines Unternehmens gebucht werden. Terminplanung und -abstimmung auf Anfrage.

Dauer:
- ca. 120 Minuten

Kosten:
- 990,00 € zuzügl. MWSt. für das Web-Seminar.
  Für diesen Pauschalpreis können max. 20 Mitarbeiter/innen eines Unternehmens teilnehmen.

Ihr Trainer:

Manfred Stöhr, integra akademie – Managementtraining und Organisationsentwicklung