

Zeitmanagement durch Selbstorganisation

Juni 2011

Zeitmanagement durch Selbstorganisation

Kennen Sie das Gefühl, dass am Ende des Tages nicht Ihre Aufgaben, sondern Sie völlig erledigt sind?

Würden Sie auch manchmal am liebsten 20 Dinge gleichzeitig erledigen oder glauben Sie keine Zeit mehr für die wesentlichen Dinge zu haben?

Das Pensum der Aufgaben und Anforderungen wachsen stetig und Sie befinden sich im Spagat zwischen Beruf, Haushalt, Familie und Privatleben. Gerade für Selbstständige, berufstätige Mütter und Oecotrophologen oder Diätassistenten, die im Home-Office arbeiten, spielt ein gutes Zeitmanagement eine wesentliche Rolle, um die vielfältigen Anforderungen erfüllen zu können.

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Zeit effizient einzuteilen, klare Ziele zu formulieren und Prioritäten

zu setzen, aber auch Störfaktoren zu identifizieren und zu minimieren. Zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund und begeben Sie sich auf den Weg einer guten Work-life-balance. Im Praxisteil erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre individuelle Tagesplanung zu entwickeln und Ihre persönliche Leistungskurve optimal auszunutzen!

Inhalte

- Das Denken in Zielen
- Prioritäten setzen und planen: Pareto-Prinzip und ABC-Analyse
- Der Rhythmus der Zeit: Leistungskurve und effiziente Zeiteinteilung
- Disziplin und Organisation: ALPEN-Methode und Zeitmanagement
- Den inneren Schweinehund zähmen
- Work-life-balance: Lebensvision und Lebensziele

Termin	18.06.2011
Zeit	10.00 – 17.45 Uhr
Seminarort	Alfried-Krupp Krankenhaus Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr Wittekindstr. 62 45131 Essen
Kosten	155 €/ 140 € (inkl. Pausengetränke und Seminarunterlagen) Ermäßigt für Honorarkräfte der ESG, sowie für Mitglieder des VDD und VFED.
Teilnehmer	12 Personen
Anmeldeschluss	21.05.2011

Dieses Seminar umfasst 8 Unterrichtseinheiten à 45 min.

Referentin
Candy Cermak

Zertifizierte Trainerin für Seminaregestaltung und Seminarleitung, Diätassistentin



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem/n Seminar/en an:

Kürzel	Seminarthema	Datum	
FN	Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung: Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Fruktose-, Sorbit- und Laktoseunverträglichkeit, Histaminintoleranz und Zöliakie	05.02.-06.02.2011	<input type="checkbox"/>
FE1	Erfolgreich in der Selbstständigkeit – Existenzgründung für Oecotrophologen und Diätassistenten	26.03. – 27.03.2011	<input type="checkbox"/>
FSK	Kreative Seminargestaltung und Konfliktmanagement	09.04.2011	<input type="checkbox"/>
FKE1	Kinderernährung – Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und für Säuglinge	21.05.2011	<input type="checkbox"/>
FZ	Zeitmanagement durch Selbstorganisation	18.06.2011	<input type="checkbox"/>
FB	Beratung Betriebsrestaurants im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung	16.07.2011	<input type="checkbox"/>
FKK	Erfolgreiche Arbeit mit gesetzlichen Krankenkassen	23.07.2011	<input type="checkbox"/>
FD	Ernährungsberatung trifft Ernährungsmedizin: Diabetes mellitus	20.08.-21.08.2011	<input type="checkbox"/>
FKE2	Kinderernährung – Gesunde Ernährung und Ernährungserziehung in Familie und Kindertageseinrichtung	08.10.2011	<input type="checkbox"/>
FS	Management der Sporternährung	15.10. – 16.10.2011	<input type="checkbox"/>
FLP	Ernährungsberatung trifft Ernährungsmedizin: Pankreatitis und Leberzirrhose	19.11.2011	<input type="checkbox"/>

Persönliche Daten

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon

E-Mail

Berufsbezeichnung

Ich bin Mitglied des VDD VFED

Ich nehme die Bildungsprämie in Anspruch

Mit dieser Anmeldung erkenne ich die organisatorischen Rahmenbedingungen der ESG – Institut für Ernährung an.

Datum, Ort

Unterschrift

Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail bitte an: