

# Alltagsstrukturen aufbauen

Die Organisation des eigenen Tagesablaufs ist insbesondere bei Erwerbslosigkeit ein zentraler Punkt. Die Fähigkeiten, sich eigene Ziele zu setzen und diese zu erreichen, sowie ein gewisses Maß an Struktur sind die Grundlage für das Bewältigen des eigenen Alltags. Auch für eine langfristige Beschäftigungsfähigkeit sind diese Kompetenzen unabdingbar. Um in Trainings, Coachings oder Beratungen diese Organisationsfähigkeit anderen weiterzugeben, müssen komplexe Inhalte vereinfacht werden. Dabei helfen niedrigschwellige Methoden.

## Themen

- ▶ Steigerung der Organisationsfähigkeit: Bearbeitungszeiten abschätzen, Prioritäten setzen
- ▶ Sich selbst gut einschätzen: Biorhythmus und Arbeitstyp ermitteln und berücksichtigen
- ▶ Pläne entwickeln
- ▶ Selbstdisziplin: Das eigene Ziel im Auge behalten
- ▶ Methoden und Techniken, um die Inhalte einfach und verständlich weiterzugeben

## Nutzen

Sie erhalten Grundlagenwissen zu Zeitmanagement und Selbstdisziplin. Darüber hinaus lernen Sie Methoden und Techniken kennen, mit denen Sie andere dabei unterstützen können, diese Fähigkeiten im Alltag einzusetzen. Dabei wird auf eine niedrigschwellige Herangehensweise geachtet.

## Termine

17.03.2022, Online

20.09.2022, Dresden

ab 198 Euro

(inkl. 19% USt.)