

# Alltagsstrukturen aufbauen

Die Organisation des eigenen Tagesablaufs ist insbesondere bei Arbeitslosigkeit ein zentraler Punkt. Die Fähigkeit, 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.

## Die Seminarthemen im Überblick

- ▶ 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

## Ihr 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

01.04.2020, Dresden  
24.06.2020, Dresden  
09.12.2020, Dresden

ab 190 Euro  
(inkl. 19% USt.)