

Zeit- und Selbstmanagement in der Pflege

- Zielgruppe: Mitarbeiter in Sozial- und Pflegeberufen
- Ziele: Zeit gewinnen durch bewusste / systematische Zeitplanung. Ziele definieren und kontrollieren. Bessere Steuerung der Arbeitsabläufe
- Seminarinhalte:
- **Ziele setzen**
 - Formulieren von Zielen
 - Bestimmung langfristiger Ziele und Ableitung von Wochen- und Tageszielen
 - **Umgang mit der Zeit analysieren**
 - Überprüfung des eigenen Arbeitsverhalten und deren Zeiteinteilung
 - **Zeitdiebe eliminieren**
 - Vermeidung von Störungen
 - Minimierung selbstgemachter Unterbrechungen
 - Sinnvolle Nutzung von Leerzeiten
 - Gewohnheiten durchbrechen
 - „Nein Sagen“ lernen
 - **Prioritäten setzen**
 - Das Instrument „Prioritäten setzen“ in der Arbeitsplanung
 - Bewertung von Aufgaben und Tätigkeiten mit Hilfe der ABC-Analyse
 - Unterscheidung zwischen wichtigen und dringenden Aufgaben
 - **Richtig planen**
 - Die Bedeutung einer präzisen Planung
 - Der Einsatz der ALPEN-Methode zur kurz- und langfristigen Planung von Tätigkeiten
 - Einschätzung von Leistungshochs deren effektive Nutzung
 - Systematische Tätigkeitsanalyse
 - Die Vorteile der Delegation und deren gezielter Einsatz
- Methoden: Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Fallbeispiele aus der Praxis der Teilnehmer
- Dauer: 1 Tag