

## Gezieltes Zeitmanagement für Teilzeitkräfte

„In der Ruhe liegt die Kraft“ oder  
„Konzentration auf das Wesentliche“

### Ziel

- Sie sind sich der besonderen Herausforderungen, die die Rahmenbedingung „Teilzeitarbeit“ mit sich bringt klar bewusst: Informationsfluss, Socializing, „Schichtübergabe“, Zeitpunkt von Teambesprechungen, Umgang mit Vorurteilen gegenüber Teilzeitarbeit, Erfordernis eines pünktlichen Arbeitsendes, Verdichtung von Anfragen....
- Sie haben für sich und Ihren speziellen Arbeitsplatz passende Möglichkeiten gefunden diese leichter zu meistern.

### Ihr Nutzen

Sie

- können gelassener Ihre Arbeitszeit effizient nutzen und daher Ihre Arbeitsziele leichter erreichen.
- reduzieren persönliches Stressempfinden und tragen so langfristig zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.

### Inhalte

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Reflexion Ihres aktuellen Status Quo in Ihrer konkreten Teilzeitarbeit: Persönliche Herausforderungen, Zeitfallen und Zeitdiebe, beeinflussende Teamkonstellationen oder andere wesentliche Rahmenbedingungen....
- Erfolgreiche Strategien um mit dieser Konstellation transparent und professionell umzugehen: Zielbestimmung, Anforderungen von außen und eigener Anspruch, Umgang mit „schlechtem Gewissen“, Prioritätensetzung, Pareto-Prinzip, Zeitklärung, Fokussierung, souverän Grenzen wahrnehmen, anerkennen und setzen, das Konzept der „stillen Stunde“, gezielte Anpassung des eigenen Arbeitsstils, Vereinfachen des Informationsflusses und von Absprachen ...
- Bewährte Möglichkeiten um Abschalten und Auftanken alltagstauglich in das eigene Leben und die eigene Life-Balance zu integrieren.
- Erarbeiten der erfolgreichen Umsetzung in Ihrem Arbeitsalltag.

### Methoden

- Eine abwechslungsreiche, anregende Kombination aus Reflexion des eigenen Arbeitsverhaltens/Zeitmanagementstils, Erfahrungsaustausch mit anderen Teilzeitkräften und gezieltem Input in einer konstruktiven Arbeitsatmosphäre – orientiert an Ihren individuellen Anliegen und Fragestellungen.

#### Zielgruppe

Teilzeitkräfte

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende