

Weiterbildung der VABB vom 14. Mai 2024
Gasthof zum Schützen, Schachenallee 39, 5000 Aarau

«Arbeits- und Organisationsmanagement»

PROGRAMM

08.00 – 08.30 Uhr	Eintreffen, Gipfeli und Kaffee
08.30 – 08.35 Uhr	Begrüssung Sandra Wey, Präsidentin VABB
08.35 – 10.00 Uhr	Arbeits- und Selbstmanagement, Selbstreflexion, Strategien Egon Fischer, Kompassus GmbH <ul style="list-style-type: none">• Stress im Arbeitsalltag: Selbsterfahrung mit Reflexion dazu• Stress bewältigen mit dem Lazarus-Modell
10.00 – 10.30 Uhr	Pause
10.30 – 12.00 Uhr	Arbeits- und Selbstmanagement, Selbstreflexion, Strategien Egon Fischer, Kompassus GmbH <ul style="list-style-type: none">• Burnout-Prophylaxe mit dem Salamander-Modell• 7 Säulen der Resilienz
12.00 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 14.30 Uhr	Methoden, Tipps und Tricks für das Arbeitsmanagement im konkreten Arbeitskontext Sibylle Kaspar, Peakly GmbH <ul style="list-style-type: none">• Arbeits- und Selbstmanagement: Wirksam die Zeit einsetzen• Analyse des eigenen Arbeitsverhaltens• Tools und Anwendung: Klare Ziele – klarer Nutzen
15.00 – 15.30 Uhr	Pause
15.30 – 17.00 Uhr	Methoden, Tipps und Tricks für das Arbeitsmanagement im konkreten Arbeitskontext Sibylle Kaspar, Peakly GmbH <ul style="list-style-type: none">• Die Planung – Achtung Zeitfallen• Entscheiden – Prioritäten setzen• Realisierung – Tipps und Tools anwenden• Kontrolle: Soll-Ist-Vergleich• Mein Plan – ab jetzt!



Wir werden für Sie das Tagesmenu bestellen (mit Fleisch). Wenn Sie ein Vegi-Menu bevorzugen, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit.