

Leitung	Stefanie Neuhauser Supervisorin BSO, Neuropsychologie DAS
Tagungsort	Ökumenisches Kirchgemeindehaus, Kirchmatte 12, 6362 Stansstad
Datum   Zeit	Donnerstag, 24. September 2020 9.30 – 17.00 Uhr
Kosten	Die Tagungskosten trägt der SKF Reise, Essen und Getränke gehen zulasten der Teilnehmerinnen bzw. deren Vereine oder Verbände.  Einzelmitglieder bezahlen CHF 100.– Nichtmitglieder CHF 120.–
Anmeldung	<b>bis 10.9.2020</b> an Marcelle Berlinger Geschäftsstelle Frauenbund Nidwalden sekretariat@frauenbundnw.ch 079 255 82 12

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.



## Persönliche Arbeitsgestaltung – effizient und gehirngerecht planen

Donnerstag, 24. September 2020 in Stansstad



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

## **Persönliche Arbeitsgestaltung – effizient und gehirngerecht planen**

**Wenn sich unerledigte Aufgaben anhäufen und zeitgleich von verschiedenen Stellen nach uns verlangt wird, kann uns das recht herausfordern.**

Wie effizient sind wir, wenn wir versuchen alles gleichzeitig unter einen Hut zu bringen und allen/allem gerecht zu werden?  
Unser Gehirn ist ein mächtiges Werkzeug mit bemerkenswerten Fähigkeiten. Optimal eingesetzt sparen wir Kräfte, nutzen gekonnt unsere Leistungsfähigkeit und beugen rasche Ermüdung vor.

In diesem Kurs lernen wir die grundlegende Arbeitsweise sowie die Ressourcen unseres Gehirns kennen. Wir erfahren, wie dieses Wissen als Schlüssel für eine effektive Arbeitsablaufgestaltung genutzt werden kann. Ein intelligentes Zeitmanagement und richtig gesetzte Prioritäten verschaffen uns Freiräume und setzen Ressourcen frei.

Wir lernen Techniken kennen, die im Arbeitsalltag unterstützend wirken und setzen uns mit unserer persönlichen Arbeitsweise auseinander, um den Arbeitsalltag effizienter und flexibler zu gestalten.

---

Der Kursbesuch kann im Bildungspass oder im DOSSIER FREIWILLIG ENGAGIERT (Blatt: Veranstaltungen, Weiterbildungen, Kurse) eingetragen werden. Bitte entsprechendes Formular am Kurstag mitbringen.

## **Inhalte**

- Einführung in die Arbeitsweise des Gehirns
- Energie und Ressourcenmanagement
- Umgang mit persönlichen Arbeitsgewohnheiten und Zeitfressern
- Methoden der Arbeitstechnik um Prioritäten und Fokus zu setzen
- Strategien zur Zielsetzung und -erreicherung

## **Methoden**

- Fachinputs zur Arbeitsweise des Hirns
- Selbstreflexion und -analyse
- Gruppendiskussionen
- Erarbeitung einer persönlichen Umsetzungsstrategie

## **Ziele**

Die Teilnehmerinnen

- wissen, wie ihr Gehirn arbeitet und was es braucht, um langfristig erfolgreich, stressfrei und zielgerichtet zu arbeiten.
- wissen, wie sie priorisieren und ihren Fokus steuern können.
- kennen und verbessern ihre persönliche Arbeitstechnik.

*Der SKF bietet Frauen, die sich in Kantonalverbänden oder Ortsvereinen freiwillig engagieren oder dies zukünftig möchten, kostenlose Weiterbildung zur Stärkung ihrer Kompetenzen im Verbandsmanagement, in den religiös-spirituellen sowie gesellschaftspolitischen Bereichen an. Die Kurskosten übernimmt der Dachverband als Anerkennung für ehrenamtlich geleistete Arbeit im SKF.*