

Workshop 2 – „Zeit gewinnen“

Unterstützung für den Umgang mit Zeitdruck

Digitale Gesundheitswoche

Online, 12.11.2021

Agenda

Workshop „Zeit gewinnen“.



#1 Warum ist Zeit- und Selbstmanagement wichtig?

#2 Methoden zum Zeitmanagement

#3 Zeit gewinnen

#4 Take Home

Warum ist Zeit- und Selbstmanagement wichtig?

Wir alle haben vielfältige Aufgaben.

Wer seine Zeit besser nutzen will, der muss sich selbst besser managen, denn..



Ca. 20.000 Entscheidungen am Tag



60 % der Zeit stehen wir unter Zeitdruck



Entscheidungen kosten geistige Kapazitäten



Anfälligkeit für Fehler wächst



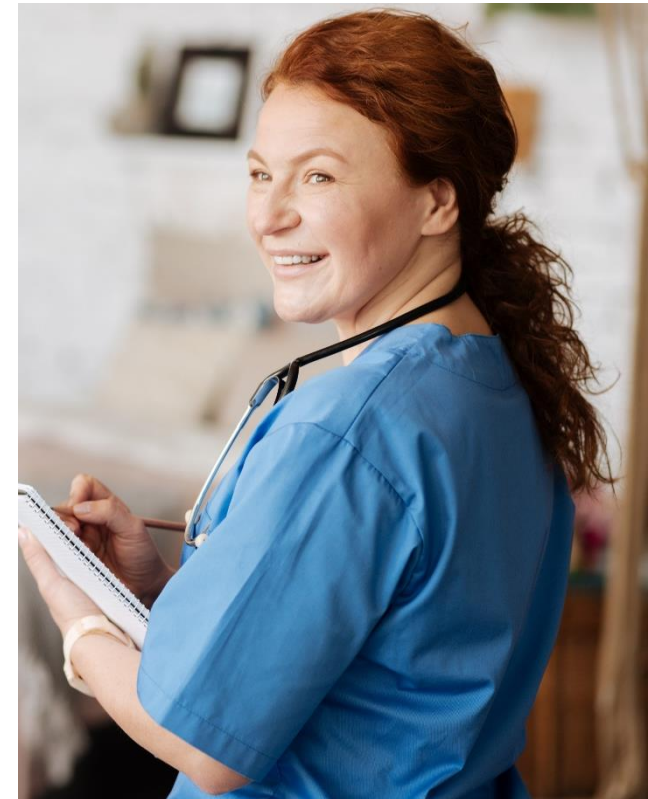
Selbstmanagement

Grundlagen für einen strukturierten Tag.

„Alles geht nicht!“ – zumindest nicht auf einmal.

Sicherheit und Stabilität in sich selbst finden:

- Werte und Ziele klären
- Positive Zukunftsvision entwickeln
- Ziele richtig formulieren
- Prioritäten setzen
- Zeit richtig planen



Selbstmanagement

Methoden des instrumentellen Stressmanagements.



Zeitmanagement, z.B. durch die Kalenderfunktion

SMART- Methode

Eisenhower - Methode

„Getting Things Done“

Selbstbehauptung

SMART-Methode

Ziele richtig setzen.

Spezifisch



Messbar



Aktionsorientiert



Realistisch



Terminierbar

Zeit gewinnen durch Vorbereitung

Wochenplanung light.



Pausen Mahlzeiten für den nächsten Tag vorbereiten



Über den Tag verteilt regelmäßige Pausen einlegen



Sport in den Tag fest integrieren und einplanen



Bewusste Entspannungen und Rituale einführen



Zeit gewinnen durch Selbstbehauptung Raus der der Passivitäts- oder Aggressivitätsfalle.

Sich selbst und anderen Grenzen setzen:
Nein sagen



Unterstützung suchen und Aufgaben abgeben
zur längerfristigen Entlastung



Eigene Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle
klar und eindeutig so äußern, dass sie von
anderen angenommen und verstanden
werden können

Zeit gewinnen durch Selbstbehauptung

Ein Beispiel aus dem Arbeitsalltag.

Ein Kollege von Ihnen hat in einem Bericht für Sie Daten vergessen:



Aggressivität

„Dieser Bericht ist unzureichend und wurde unprofessionell ausgeführt“.



Selbstbehauptung

„In dem Bericht wurden die Daten des letzten Visite nicht berücksichtigt“.



Passivität

„Ich werde den Bericht trotz der Fehler annehmen“.

Zeit gewinnen durch Selbstbehauptung

Wie erreiche ich eine selbstbehauptende Verhaltensweise?

Führen Sie einen respektvollen und freundlichen Umgangston.

Lassen Sie sich nicht manipulieren.

Verwenden Sie konkrete Beispiele, verallgemeinern Sie nicht.

Bringen Sie Ihre Gedanken, Wünsche und Gefühle zum Ausdruck.

Liefern Sie objektive Informationen.

Hören Sie Ratschläge und Meinungen anderer an.

Vermeiden Sie es, Ihr Gegenüber zu beurteilen, zu kritisieren oder anzugreifen.

Lassen Sie sich nicht beleidigen oder bedrohen, sondern verwenden Sie Selbstbehauptung als Schutzschild.

Take Home

Zeit gewinnen.

Stärken Sie die eigene Selbstbehauptung



Führen Sie bewusste Entspannung und Rituale ein.



Der Arbeitsplatz und Arbeitszeiten sind zum Arbeiten da.



Integrieren und planen Sie Sport in Ihrem Alltag.



Setzen Sie soziale Kontrolle ein.



Legen Sie über den Tag verteilt regelmäßig Pausen ein.

