

Workshop

ZEITMANAGEMENT

Die Hamster-Revolution – Gelassen und souverän durch die Hektik des (Berufs)Alltags

Leitung: Mag.^a Ingeborg Ewald

- Datum: Mo, 16.12. und Di, 17.12.2019
(Bitte beachten Sie, dass der Workshop an zwei Nachmittagen stattfindet, bei Anmeldung ist die Teilnahme an *beiden* Terminen verpflichtend.)
- Uhrzeit: 14.00-17.30 Uhr
- Ort: Kaigasse 17, SE Raum 204 (2. Stock)

Wer nicht gestresst ist, wirkt verdächtig – der Tag hat 24 Stunden, in dieser Zeit müssen immer mehr Aufgaben und Ansprüche Platz finden. Sich konzentrieren, länger und ohne Ablenkung an einer Aufgabe arbeiten, ist für viele ein Ding der Unmöglichkeit. Wer zusätzlich zu vielem „ja“ sagt, steht mit weiteren Aufgaben da, und lässt andere über die eigene Zeit entscheiden.

Der angebotene Workshop soll Ihnen dabei helfen, Zeitmanagementmodelle in Ihrem Alltag umzusetzen, Stress zu vermeiden und zu lernen, ein „Nein“ klar und deutlich und ohne schlechtes Gewissen zu vertreten.

Der Workshop wird im Rahmen der Frauenförderung angeboten, das Angebot richtet sich an Wissenschaftlerinnen der Universität Salzburg. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

Anmeldungen bis 15. November 2019 bei Janet.Reznicek@sbg.ac.at.