

## Organisation

### Anmeldung

Bitte unter [www.bauundwissen.ch](http://www.bauundwissen.ch)  
oder per Talon.

### Anmeldeschluss

10 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

### Kosten

Die Teilnahmegebühr bitte spätestens  
10 Tage vor Veranstaltung überweisen  
bzw. nach Erhalt der Rechnung.  
Veranstaltungsunterlagen, Pausen-  
getränke sowie Mittagessen (inkl.  
Mineral und Kaffee) sind in den Veran-  
staltungskosten enthalten.

### Abmeldung / Kosten

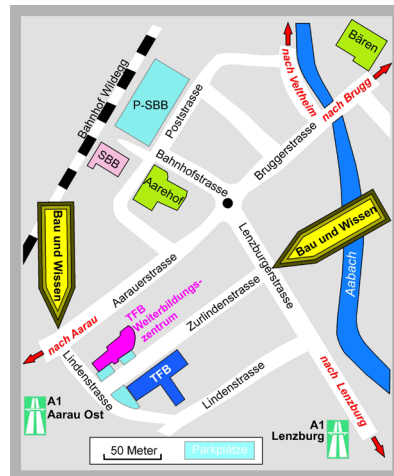
Abmeldungen haben schriftlich per  
Mail an unser Sekretariat zu erfolgen.  
Bei Abmeldungen ab 14. bis 2. Tag vor  
Veranstaltungsbeginn sind 55% der  
Teilnahmegebühr geschuldet, für weni-  
ger als 2 Tage sind es 100%.

### Veranstaltungsunterlagen

Die Unterlagen werden vor der  
Veranstaltung bei der Registrierung  
abgegeben.

### Anreise / Parkplätze / Bahnhof SBB

Parkplätze sind beim Weiterbildungs-  
zentrum vorhanden. Ab Bahnhof  
Wildegg erreichen Sie uns zu Fuss in  
etwa fünf Minuten.



## Zeitmanagement und Arbeitstechnik: Alles im Griff!?



### Zielgruppen:

Diese Weiterbildung richtet sich an engagierte, beanspruchte Menschen, welche in anspruchsvollen Zeiten ihre Wirksamkeit und Produktivität erhöhen wollen.

## Zeitmanagement und Arbeitstechnik: Alles im Griff!?

Ist auch Ihr Schreibtisch zugemüllt, haben auch Sie unzählige Dinge ganz dringend zu erledigen und vergessen sie doch ständig?  
Ist auch Ihr Email-Posteingang überfüllt und die Voicemail-Inbox voll?  
Fragen auch Sie sich, wie Sie all die anstehenden Aufgaben und Projekte bewältigen sollen?  
Dann kann es sich auch für Sie lohnen, sich mit Ihrer Art zu Arbeiten auseinanderzusetzen.

### Zielsetzung

Das Ziel dieses Seminars ist es, die eigene Effektivität und Produktivität zu steigern und damit die eigene Arbeit gelassener und souveräner zu meistern.

### Zielgruppe

Diese Weiterbildung richtet sich an engagierte, beanspruchte Menschen, welche in anspruchsvollen Zeiten ihre Wirksamkeit und Produktivität erhöhen wollen.

### Referent

#### Christian Grütter

Wirtschaftspsychologe MAS, Betriebsökonom FH, Transaktionsanalytiker CTA und Supervisor BSO mit langjähriger Erfahrung als CEO

Seminar 204801 30.04.2020

### Programm

- 09.00 Begrüssung, Einstieg ins Thema**  
Effektivität und Effizienz in der Arbeit
- 09.30 Effektiv werden**  
Ziele und Prioritäten setzen, «first things first»
- 
- 10.15** Pause
- 
- 10.30 Effizienz gewinnen**  
Die «getting things done» Methode
- 
- 12.00** Mittagessen
- 
- 13.30 Effizienz gewinnen**  
Der Arbeitsprozess und hilfreiche Tools
- 
- 15.15** Pause
- 
- 15.30 Konzentriert arbeiten**  
Ablenkungen reduzieren, Grenzen setzen
- 
- 15.30 Das Feuer am brennen halten**  
Erholung und Regeneration im Arbeitsalltag
- 
- 16.30 Diskussion und Austausch**
- 
- 17.00 Seminarende**

**Dauer / Teilnehmer**  
1 Tag / max. 20

### Teilnahmegebühr

**CHF 595.-** inkl. MWST und Seminarunterlagen.  
Frühbucher bis 30 Tage vor Kursdatum erhalten **5% Reduktion**.

### Anmeldung / Veranstaltungsort

Bau und Wissen, TFB AG, Lindenstrasse 10,  
5103 Wildegg, Tel 062 887 72 71, Fax 062 887 72 00,  
sekretariat@bauundwissen.ch, www.bauundwissen.ch

### Veranstaltungsleitung

**Dr. Veronika Klemm**

Leiterin Weiterbildung, Bau und Wissen, TFB AG, Wildegg

Anmeldung 

Tagung Nr. und Datum..... Bitte in Blockschrift ausfüllen

 Firma

Abteilung

Telefon

Strasse / Postfach

PLZ/Ort

E-Mail

 Firma (Rechnungsadresse, falls nicht identisch)

Abteilung / KST / Code

Strasse / Postfach

PLZ/Ort

Telefon

 Namen der Teilnehmer

E-Mail

1.

2.

3.

 Datum

Unterschrift

Bemerkungen

Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben auf der Teilnehmerliste, die allen Teilnehmern ausgehändigt wird, verwendet werden. - Preiskorrekturen, Referentenwechsel, Änderungen im Veranstaltungsablauf und Inhalt der Referate bleiben vorbehalten. Bei ungenügender Teilnehmerzahl kann die Veranstaltung spätestens 10 Tage vor Beginn abgesagt werden. Allfällig bereits bezahlte Teilnahmegebühren werden zurückerstattet oder gutgeschrieben.