

## NOVEMBER

| Mo | Di | Mi | Do        | Fr | Sa | So |
|----|----|----|-----------|----|----|----|
|    |    | 1  | 2         | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9         | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16        | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | <b>23</b> | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30        |    |    |    |

## TERMIN

23. November 2023 / 9.30 - 16.30 Uhr

## SEMINARORT

Online

## KOSTEN

(exkl. MwSt.)

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| für Mitglieder des Apothekerverbands: | € 145,- |
| für Nicht-Mitglieder:                 | € 215,- |

## GRUPPENGROSSE

max. 12 Teilnehmer:innen

# Zeit- und Selbstmanagement

Die Zeit vergeht schnell in der Apotheke und am Ende eines Arbeitstages fragen sich die Führungskräfte und Mitarbeiter:innen nicht selten „Wohin geht die Zeit nur, wann soll man all die Aufgaben erledigen?“

Erfolgreiches Zeitmanagement heißt sicherlich nicht nur, zu viele Aufgaben geschickter zu erfüllen, oder sie ordentlich als Termine einzutragen, sondern es geht darum die richtigen Entscheidungen zu treffen. „Kristallklar“ zu sein, was tatsächlich das Label Priorität verdient, und wie mit den weiteren Aufgaben und Verpflichtungen in der Apotheke umgegangen werden will. Wer klare Entscheidungen trifft, ist weniger gestresst!

Nehmen Sie sich aus diesem Seminar inspirierende Elemente aus dem Zeit- und Selbstmanagement mit, um zukünftig selbstbestimmter Ihren beruflichen wie privaten Alltag zu meistern.

### Inhalte:

- Praxis-Austausch für Input eigener Veränderungsvorhaben
- Praxis-Tipps für den Umgang mit persönlichem Stress
- Klarheit als Planungsgrundlage für das persönliche Zeitmanagement
- Gründe für das Scheitern von Zeitmanagement
- Umgang mit Prokrastination („Verschieberitis“)
- Zeitdiebe erkennen und reduzieren
- Vorhandene eigene Ressourcen reaktivieren und nutzen
- Effektive Zeitmanagement-Methoden zur individuellen Anpassung

Auf Sie freut sich Frau Nathalie Strasser, Akademische Wirtschaftstrainerin.



## ANMELDUNG ONLINE

<https://reglist24.com/zeitmanagement231123>

Anmeldeschluss: 22. November 2023

(Kostenloses Storno bis 22. November 2023)

oder unter:

[www.apothekerverband.at/termine](http://www.apothekerverband.at/termine)



Anmeldung  
23.11.2023