

## Betriebliche Gesundheitsförderung Stress | Workshop

# Zeit- und Selbstmanagement zwischen Leistung und Entspannung

Klassische Zeitmanagement-Seminare fokussieren nur auf das „gute Funktionieren“ der Beschäftigten im Arbeitsleben – im Sinne eines Erhöhen der persönlichen Arbeitsproduktivität. Dabei bietet das „Management von Zeit“ in Kombination mit dem „Managen des Selbst“ viel mehr. Es gilt, nicht nur erhöhten **Leistungsanforderungen** besser **gerecht zu werden**, sondern auch persönliche **Freiräume** für die **Entspannung** bzw. die **Mobilisierung** der **Kraftreserven** zu erhalten und zu schaffen. Im Workshop „Zeit und Selbstmanagement“ erleben die Teilnehmenden vor diesem Hintergrund die konkrete Anwendung von Methoden des Zeit- und Selbstmanagements und erkennen persönliche **Veränderungsziele** und Gestaltungsmöglichkeiten. Der Workshop ist ein Einstieg in das Thema.

### Inhalt:

- Informationen zum Zeit- und Selbstmanagement (Grundlagen)
- Einsatz von Arbeitsbögen zur Auseinandersetzung mit der eigenen Situation und möglichen individuellen Lösungsansätzen
- Reflektion des eigenen Alltags, Ausloten möglicher individueller Handlungsfelder
- Erhöhung der eigenen Handlungskompetenz, z. B. durch Identifizierung eigener „Zeitdiebe“ und Anwendung eines Problemlöseschemas
- Definition individueller Schwerpunktsetzungen
- Die aktive Mitarbeit der Teilnehmenden wird vorausgesetzt

### Zielgruppe:

Alle, die sich im Unternehmen gestresst fühlen und einen Ansatzpunkt zum Stressabbau über ein verbessertes Zeit- und Selbstmanagement suchen

### Referierende:

Fachkräfte für Stressprävention der AOK Niedersachsen

### Dauer:

3 Stunden

### Ort:

Im eigenen Unternehmen oder in der AOK bei Ihnen vor Ort

### Organisatorisches:

8 – 12 Personen



### Kontakt:

AOK – Die Gesundheitskasse  
für Niedersachsen  
Unternehmensbereich BGM  
Herrenstraße 9  
30159 Hannover

### Telefon:

0511 1676 - 16188 oder  
0441 93641 - 16187  
Wir beraten Sie gern persönlich.

🌐 [aok-business.de/nie](https://aok-business.de/nie)  
✉ [angebot.bgm@nds.aok.de](mailto:angebot.bgm@nds.aok.de)