

IMPULSVORTRAG

WORK-TIME-BALANCE

MEHR ZEIT - WENIGER STRESS!



Hallo - mein Name ist Sarah Rotaru.

Ich bin Coachin und Personalberaterin und arbeite selbstständig mit Fach- und Führungskräften an ihrer beruflichen Entwicklung. Dabei unterstütze ich Menschen, beruflichen Erfolg und persönliche Freiräume miteinander zu verbinden.

In meinen Coachings sehe ich regelmäßig, wie herausfordernd es gerade für Frauen ist, ihre beruflichen und privaten Aufgaben unter einen Hut zu bringen. Stress, Zeitdruck und das Gefühl, nie wirklich alles zu schaffen, sind tägliche Begleiter.

Mein Vortrag "Work-Time-Balance" richtet sich speziell an Frauen, die ihren Alltag besser organisieren und ihre Zeit effektiver nutzen möchten. Ziel ist es, einen gesunden Umgang mit den eigenen Ressourcen zu entwickeln und Methoden zu erlernen, mit denen sich typische Zeitfresser im Arbeitsalltag identifizieren und beseitigen lassen.

Der Impulsvortrag bietet einen fundierten Einstieg in die Grundlagen des Zeitmanagements und zeigt auf, warum es gerade im Berufsleben so wichtig ist, die eigene Zeit bewusst zu gestalten. Häufige Probleme wie unklare Prioritäten, ständige Unterbrechungen oder ineffiziente Arbeitsprozesse werden thematisiert, und es wird erörtert, wie solche Hindernisse die berufliche Leistung beeinträchtigen können. Die Teilnehmerinnen erhalten praxisnahe Anregungen, wie sie ihre Aufgaben zielgerichteter angehen und ihre Arbeitsabläufe besser strukturieren können.

Im anschließenden Workshop wird die Möglichkeit geboten, die eigenen Zeitmanagement-Herausforderungen zu analysieren und individuelle Lösungsansätze zu entwickeln. Die Teilnehmerinnen erarbeiten praxisnahe Strategien, die sich direkt in ihren beruflichen Alltag integrieren lassen. Ein Workbook dient dabei als begleitendes Tool, um die erarbeiteten Inhalte zu festigen und später im Arbeitsalltag weiter zu nutzen.

INHALT

- Bedeutung von Zeitmanagement
- Was kostet uns schlechtes Zeitmanagement?
- Herausforderung im öffentlichen Dienst: Spezifische Anforderungen und Erwartungen (optional)
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Workshop

HARD-FACTS

ABLAUF: 60 Min. Vortrag
30 Min. Workshop

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Workbook-Datei (PDF)
- Arbeitsmaterial für Workshop

KOSTEN: € 800,-

(Kleinunternehmerregelung nach § 19 UstG)

