

# **Mein Büro - ich hab's im Griff - ONLINE-VERANSTALTUNG**

Manchmal nehmen die Anforderungen im Büro überhand.

Die Informationsflut ist nicht mehr zu bändigen und die ständigen Unterbrechungen sorgen dafür, dass Sie kaum noch konzentriert an Ihrer Hauptaufgabe arbeiten können. Dazu kommen noch "Last-Minute Aufträge" mit Weltuntergangsstimmung. Sie haben das Gefühl nur noch hinterher zu laufen.

Wie soll das Arbeitspensum zu schaffen sein?

**Genau darum kümmern wir uns in diesem Seminar.**

- Welche sind meine wichtigsten Aufgaben - Prioritäten erkennen und setzen mit dem Eisenhower-Prinzip
- Aufgaben und Tagesabläufe strukturieren mit der ALPEN-Methode, Einmal-Regel
- Hilfreiche Tagesroutinen implementieren (Bündeln von Aufgaben, Schaffung von unterbrechungsfreien Zeiten, Rituale D-Tage etc.)
- Arbeiten mit Aufgabenlisten, vorausschauende Tages-, Wochen-, Monats- und Jahresplanung
- Wie Sie sich die notwendige Zeit für Hauptaufgaben nicht nehmen lassen (Zeitfresser und Störfaktoren die "rote" Karte zeigen)
- Ein annahmegerechtes Nein bei Last-Minute-Aufträgen vermitteln
- Realistische und messbare Ziele festlegen
- Große Aufgaben in kleine "Häppchen" zerlegen (Pomodoro - und Salami Taktik)
- Wichtige Entscheidungstechniken anwenden
- Wie Sie Checklisten zur Rationalisierung rhythmischer Arbeitsabläufe erstellen.

**Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt und garantiert eine intensive Arbeitsatmosphäre!**

## **Seminarinformationen**

### **Kategorie:**

Online-Veranstaltung, Arbeitsorganisation

## **Referenten:**

- 

Frau Stefanie Plum Inhaberin von ZeitGutHaben, Training und Arbeitsplatz-Coaching zu Office- und Zeitmanagement

## **Termin(e)**



06.05.2026, 09:00 bis 16:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** [Online-Veranstaltung](#)

[Für diesen Termin anmelden](#)

## **Fortbildungspunkte für beruflich Pflegende:**

8 Punkte

## **Teilnahmegebühr**

**325 EUR** für Mitglieder des BBDK

**425 EUR** für Nichtmitglieder

Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig.  
Bei Präsenzseminaren beinhaltet sie:

- Pausengetränke

- Mittagessen
- Kaffeepause inkl. Kuchen am Nachmittag

#### **Ermäßigungen:**

- zweiter Teilnehmer aus demselben Krankenhaus: 10 % Nachlass
- ab dem dritten Teilnehmer: 20 % Nachlass

#### **Rücktrittsbedingungen:**

- bei Rücktritt bis **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn**: keine Kosten
- bei späterer Abmeldung: voller Teilnahmebetrag fällig
- eine **Vertretung des angemeldeten Teilnehmers** ist jederzeit möglich

#### **Hinweis:**

Weitere Veranstaltungstermine werden im Laufe des Jahres veröffentlicht.

Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig.

Bei Präsenzseminaren beinhaltet sie:

- Pausengetränke
- Mittagessen
- Kaffeepause inkl. Kuchen am Nachmittag

#### **Rücktrittsbedingungen:**

- bei Rücktritt bis **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn**: keine Kosten
- bei späterer Abmeldung: voller Teilnahmebetrag fällig
- eine **Vertretung des angemeldeten Teilnehmers** ist jederzeit möglich

#### **Hinweis:**

Weitere Veranstaltungstermine werden im Laufe des Jahres veröffentlicht.

[Zurück](#)