

**Thema: Zeitmanagement und Selbstmanagement**

**Der Teilnehmer lernt:**

- Seine Energiebilanz und Lebensqualität zu optimieren
- Selbstanalyse anhand seines persönlichen Structogrammes
- Dringlichkeit und Wichtigkeit zu priorisieren
- Sein Zeitmanagement zu analysieren
- Die Fähigkeiten seines Gedächtnisses zu kennen und zu trainieren
- Verschiedene Werkzeuge richtig zu benutzen

**Inhalt:** (Kongruenz mit ISO 9004)

Erleben Sie es auch des Öfteren, dass Ihnen fast zu nichts Zeit bleibt, oder nicht wofür Sie eigentlich Zeit benötigen möchten? Hörten Sie auch schon davon, dass unser Gedächtnis beinahe unendlich viele Informationen speichern kann? Auf verschiedenste Arten möchten wir Ihnen Werkzeuge und Möglichkeiten aufzeigen, Kompetenzen nach dem Funktions-Profil der VEBO zu erlernen.

**Methode:**

Mit dem ausgewiesenen Fachspezialisten Herrn Kurt Urfer, welcher auch an der Berner Fachhochschule doziert, konnte eine Person gefunden werden, die die Teilnehmer zum Thema Selbstmanagement mit Begeisterung führt.

Es werden Methoden wie das Structogram, Zeitmanagement und Arbeitstechnik gelehrt. Die Methodik ist zu 50% kognitiv (Wissensvermittlung), 20 % Work-Shop und zu 30 % Gruppenarbeiten mit Live-Auswertungen.

Die Schulung wird nach dem Modell der Themenzentrierten Interaktion (TZI) abgehalten.

- Lernzeit:** Kurszeit (5 Tage/20 Sitzungen à 90 Min)
- Teilnahmebedingung:** Teilnehmer hat sich selber für die Kursteilnahme entschieden
- Nachweis:** Bestätigung wird als Nachweis zur Weiterbildung Prozess-Eigentümer anerkannt (*es werden nur tatsächlich besuchte Stunden bestätigt*)
- Leitung:** Kurt Urfer (Inhaber Urfer Consulting)  
 Eidg. Marketingplaner / Weiterbildung an der Uni-ZH in Management  
 Alfred Dörfliger  
 Werkstatteleiter / TZI zertifiziert / SVEB1  
 Betriebstechniker HF, NDS Betriebswirtschaft

**Termin:**

29., 30. Sept. + 1. Okt. 2010 von 9.00-17.30 Uhr  
 14. +15. Okt. 2010 9.00-17.30 Uhr  
*Mittagessen jeweils 12.00-13.00 Uhr*

**Ort:**

**VEBO Oensingen**  
**Berufliche Massnahmen**

	Intern	Extern
<b>Teilnahmegebühr:</b>	Fr. 1'750.--	Fr. 2'350.--
<b>Verpflegung:</b>	Fr. 165.--	Fr. 165.--
<b>Total:</b>	Fr. 1'915.--	Fr. 2'515.--

**Anmeldetermin:**

Bis spätestens 15. August 2010

**Durchführung**

Der Kurs wird durchgeführt, wenn mindestens 10 Teilnehmer angemeldet sind.

**Maximal werden nach Reihenfolge des Einganges 16 Teilnehmer angenommen**

**Annulationsbestimmungen**

Sollten Sie für ein bereits angemeldetes Seminar verhindert sein, bitten wir um frühzeitige Mitteilung. Die Höhe der Annulationskosten richtet sich nach dem Zeitpunkt der Annulation:

28 bis 2 Tage vor Beginn: 50%  
 1 bis 0 Tage vor Beginn: 80%

Bei nicht erfolgter Abmeldung wird der Gesamtbeitrag verrechnet. Selbstverständlich ist eine Stellvertretung möglich.

**zK an** Leitung  
 Aloysia Sieber, VEBO  
 Universität

**VEBO-Universität Anmeldung**

Kursbezeichnung: Lernen/Agogik oder Beziehung/Soziologie

**Mein Entwicklungsziel in diesem Kurs**

.....  
 .....  
 .....

**Absender**

Vorname, Name: .....  
 Geb.-Datum: .....  
 Firma/Institution: .....  
 Funktion: .....  
 Geschäftsadresse: .....  
 PLZ/Ort: .....  
 Tel. Geschäft: .....

Privatadresse: .....  
 .....  
 .....  
 Datum, Unterschrift: .....

Senden an: Alfred Dörfliger, VEBO Olten



STRUCTOGRAM®



Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
 Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
 Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua