Presseinformation

20. Oktober 2003

Vortrag zum Thema „Zeitmanagement“

Veranstaltung des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen

Die diplomierte Lebens- und Sozialberaterin Elisabeth Slanar hält am Mittwoch, 22. Oktober, ab 18.30 Uhr im Regierungsviertel in St. Pölten (Haus 4) einen Vortrag zum Thema „Zeitmanagement“. Zeit ist eines der wichtigsten Güter in der heutigen schnelllebigen Welt. Der effiziente Einsatz der persönlichen Ressourcen entwickelt sich immer mehr zu einem wichtigen Kriterium für den beruflichen Erfolg.

Die Vortragende versucht, den Teilnehmern ein Zeitmanagement-Konzept für ein effektives, erfülltes und zufriedenes Arbeiten zu vermitteln. „Modernes Zeitmanagement ist Selbstmanagement und aktive Lebensgestaltung. „Es geht im Leben nicht nur darum, wie schnell und effizient etwas getan wird. Wichtiger ist vielmehr, was, wie und warum wir es tun“, erklärt Slanar. Um ein ausgeglichenes Leben führen zu können, sollte ein ausgewogener Weg zwischen Leistung und Regeneration, zwischen beruflicher Herausforderung und privaten Wünschen, zwischen persönlichen Lebenszielen und gelebter Realität gefunden werden.

Mit den Teilnehmern werden allgemeine Strategien entwickelt, die auch auf die individuelle Situation abgestimmt sind. Dazu sollen Lösungsmöglichkeiten für ein besseres gegenseitiges Verständnis im familiären Alltag erarbeitet werden. Weitere Themen sind der Umgang mit Stress und Methoden zum Aufladen der persönlichen Ressourcen. Zudem wird mit den Teilnehmern ein Profil der persönlichen Verhaltensstärken und Defizite erarbeitet. Darauf basierend werden entsprechende Instrumente und Methoden zusammengestellt und für den Gebrauch im Alltag eingerichtet.

Nähere Informationen: Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen, Telefon 02742/226 44.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at