

Leitung	Stefanie Neuhauser Supervisorin BSO, Neuropsychologie DAS
Tagungsort	Katholischer Frauenbund Mittelstrasse 6a, Bern  Falls der Kurs nicht als Präsenzveranstaltung stattfinden kann, wird er online durchgeführt.
Datum   Zeit	Dienstag, 11. Mai 2021 9.15 – 16.45 Uhr
Kosten	Die Tagungskosten trägt der SKF. Reise, Essen und Getränke gehen zulasten der Teilnehmerinnen bzw. deren Vereine oder Verbände. Für ein gemeinsames Mittagessen wird reserviert.
Anmeldung	<b>bis 27.4.2021</b> an Katholischer Frauenbund Bern  www.kathbern.ch frauenbund@kathbern.ch  T 031 301 49 80

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.



## Persönliche Arbeitsgestaltung – effizient und gehirngerecht planen

Dienstag, 11. Mai 2021 in Bern

Falls der Kurs nicht als Präsenzveranstaltung stattfinden kann, wird er online durchgeführt.



**SKF** Schweizerischer Katholischer Frauenbund

## **Persönliche Arbeitsgestaltung – effizient und gehirngerecht planen**

**Wenn sich unerledigte Aufgaben anhäufen und zeitgleich von verschiedenen Stellen nach uns verlangt wird, kann uns das recht herausfordern.**

Wie effizient sind wir, wenn wir versuchen alles gleichzeitig unter einen Hut zu bringen und allen/allem gerecht zu werden?

Unser Gehirn ist ein mächtiges Werkzeug mit bemerkenswerten Fähigkeiten. Optimal eingesetzt sparen wir Kräfte, nutzen gekonnt unsere Leistungsfähigkeit und beugen rascher Ermüdung vor.

In diesem Kurs lernen wir die grundlegende Arbeitsweise sowie die Ressourcen unseres Gehirns kennen. Wir erfahren, wie dieses Wissen als Schlüssel für eine effektive Arbeitsablaufgestaltung genutzt werden kann. Ein intelligentes Zeitmanagement und richtig gesetzte Prioritäten verschaffen uns Freiräume und setzen Ressourcen frei.

Wir lernen Techniken kennen, die im Arbeitsalltag unterstützend wirken und setzen uns mit unserer persönlichen Arbeitsweise auseinander, um den Arbeitsalltag effizienter und flexibler zu gestalten.

Der Kursbesuch kann im Bildungspass oder im DOSSIER FREIWILLIG ENGAGIERT (Blatt: Veranstaltungen, Weiterbildungen, Kurse) eingetragen werden. Bitte entsprechendes Formular am Kurstag mitbringen.

### **Inhalte**

- Einführung in die Arbeitsweise des Gehirns
- Energie und Ressourcenmanagement
- Umgang mit persönlichen Arbeitsgewohnheiten und Zeitfressern
- Methoden der Arbeitstechnik um Prioritäten und Fokus zu setzen
- Strategien zur Zielsetzung und –erreicherung

### **Methoden**

- Fachinputs zur Arbeitsweise des Hirns
- Selbstreflexion und -analyse
- Gruppendiskussionen
- Erarbeitung einer persönlichen Umsetzungsstrategie

### **Ziele**

Die Teilnehmerinnen

- wissen, wie ihr Gehirn arbeitet und was es braucht, um langfristig erfolgreich, stressfrei und zielgerichtet zu arbeiten.
- wissen, wie sie priorisieren und ihren Fokus steuern können.
- kennen und verbessern ihre persönliche Arbeitstechnik.

Der SKF bietet Frauen, die sich in Kantonalverbänden, Ortsvereinen oder –gruppen freiwillig engagieren oder dies zukünftig möchten, kostenlose Weiterbildung zur Stärkung ihrer Kompetenzen im Verbandsmanagement, in den religiös-spirituellen sowie gesellschaftspolitischen Bereichen an. Die Kurskosten übernimmt der Dachverband als Anerkennung für ehrenamtlich geleistete Arbeit im SKF.

Der KFB freut sich, wenn die aktiven Frauen in den Pfarreien vom Bildungsangebot des SKF Gebrauch machen.