



Übersicht Arbeitstechniken

Persönliche Arbeitstechnik Selbstmanagement

Persönliche Arbeitstechnik

Untersucht und optimiert Arbeit unter dem Aspekt Zeit
Beinhaltet Selbstmanagement und den richtigen Umgang mit der eigenen Lebenszeit

Elemente

- Eigene Ziele
- Zeit und Arbeitsplanung
- Gute Arbeitsgewohnheiten
- Richtige Sachmittel
- Zeitbewusste Gesprächsführung

Nutzen der PAT

- Verbesserung der Arbeitsproduktivität
- Reduktion von Stress
- Ziele bewusster erkennen und besser erreichen
- Entlastung von unnötigen Tätigkeiten

Zeitfresser

- Keine Ziele oder Prioritäten Lösung: Tagesplan
- Besucher Lösung: Sprechstunde
- Telefon Lösung: Sammeln von Telefonaten und Ausführung zu einem bestimmten Zeitpunkt
- Korrespondenz Lösung: Sammeln und erledigen am frühen Morgen oder am späten Abend
- Alles selber machen Lösung: Delegieren

Zielvereinbarung

- Inhalt Aufgaben, Kompetenz, Verantwortung
- Bedeutung Ziele sind eine Herausforderung und lösen Handlungen aus. Denken in Zielen bewirkt, dass das Einzelne auf das grosse Ganze ausgerichtet wird. Ziele lösen eine nachhaltige Motivation aus.