

## Aus dem Internet der VHS Köln

### **A-500601 - Die Büropraxis 2009: Strategien für den beruflichen Alltag**

Zeitraum: Montag, 8. Juni 2009 bis Mittwoch, 10. Juni 2009

Uhrzeit: 9 bis 16:30 Uhr

**Dozentin** Loes Broekmate

**Veranstaltungsort** VHS im KOMED

**Preis in Euro:** 179,-

**Ort:** Köln-Innenstadt

**Straße:** Im Mediapark 7

**Raum:** 408

---

### **Beschreibung**

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Ebenen, Freiberufler, Selbstständige.  
Seminarinhalte:

Selbst- und Zeitmanagement: Wie kann ich mich und meine Zeit besser organisieren, effektiver und effizienter arbeiten, ohne Hektik schneller sein? Wie bestimme ich meine (Arbeits-)Prioritäten, plane meine Aufgaben durchdacht und schaffe es, die Planung einzuhalten?

Büroorganisation: Wie entschlacke ich meinen Arbeitsplatz und organisiere ihn optimal? Welche Arbeitsmethoden helfen mir, mein Arbeitspensum besser zu bewältigen? Wie gehe ich kreativ und lösungsorientiert mit schwierigen Aufgaben um? Wie kann ich den täglichen Stress besser bewältigen?

Interne und externe Kommunikation: Wie lerne ich, besser zuzuhören und klarer zu vermitteln, was ich sagen will? Wodurch entstehen Missverständnisse in der Kommunikation und wie vermeide ich diese? Wie gelingt es mir, Konfliktsituationen zu entschärfen und zu meistern? Seminarziele: Die Teilnehmenden erhalten konkretes Wissen und leicht anwendbare Methoden zur besseren Organisation im Beruf, reflektieren und analysieren ihre eigene Situation und Arbeitsweise sowie die für sie typischen Stärken und Schwächen. Sie entwickeln konkrete Ziele zur Umsetzung von Verbesserungen und planen die einzelnen Umsetzungsschritte. Arbeitsformen, Methoden: Das Seminar verbindet Hintergrundwissen (Kurzvorträgen) mit der praktischen Umsetzung (Übungen) und mit dem Transfer des Gelernten in den Alltag (Reflektion und Zielsetzung).

### **Hinweis:**

Genauere Angaben zu den Kursterminen und Uhrzeiten finden Sie auf einen Klick unten in der Einzeltermin-Übersicht. Bei der Raumzuordnung können sich Änderungen ergeben. Bitte beachten Sie entsprechende Hinweise in der Unterrichtsstätte. Anmeldungen zu ausgebuchten Kursen werden auf die Warteliste gesetzt.

### **Inhaltliche Beratung**

Doris Dieckmann, Telefon: 0221 / 221-24433, [Mailkontakt](#)

