

Seminar-Nr. 05020

Ach, das mache ich morgen...

Selbstreflexion und Strategieentwicklung gegen das lästige Aufschieben

Termin

06.06.2023 , 7 Stunden

06.06.2023 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeitende, die das Aufschieben von Arbeiten selbstreflektiert betrachten und konstruktive Wege zum zeitnahen Erledigen der Aufgaben entwickeln möchten.

Inhalte

1. Was ist Prokrastination und was verstehe ich persönlich darunter?
2. Woran erkenne ich Prokrastination?
3. Welche Gründe hatte ich bisher für meine "Aufschieberitis"?
4. Mit welchen Ersatztätigkeiten lenke ich mich von der eigentlichen Aufgabe ab?
5. Was kann ich individuell und effektiv gegen das lästige Aufschieben tun?
6. Welche sinnvollen Instrumente und Methoden gibt es gegen das Aufschieben?
7. Wie kann ich meine Aktionstätigkeit und damit meine Arbeitszufriedenheit erhöhen?

Ziele und Methoden

"Ach, das mache ich morgen..." - Prokrastination ist in der heutigen Zeit ein weit verbreitetes Phänomen.

Wir müssen eine Arbeit erledigen und schieben diese so lange wie möglich auf, obwohl wir eigentlich Zeit dafür hätten. Stattdessen widmen wir uns anderen Projekten und räumen ersatzweise zum Beispiel mehrfach gründlich unseren Schreibtisch auf oder entwickeln neue Projekte. Denn Prokrastinierende sind keine "Drückebergerinnen und Drückeberger", sondern arbeiten durchaus viel. Durch die nicht optimale Priorisierung der Arbeit kann sich ein notorisch schlechtes Gewissen entwickeln, dass unsere Effektivität bei der Arbeit negativ beeinflussen kann. Viele Arbeitnehmer leiden unter dem Aufschieben von Arbeiten und glauben, sie würden unter Stress kurz vor dem Abgabedatum besser arbeiten. Tatsächlich lähmt und belastet uns das Aufschieben jedoch.

Die individuellen Gründe für das Aufschieben von Aufgaben werden kennengelernt und unsere "Ersatztätigkeiten" betrachtet. Nach einer individuellen Bestandsanalyse werden wir uns mit verschiedenen Strategien und Methoden gegen das Aufschieben beschäftigen und erste Schritte formulieren.

Das Seminar setzt die Bereitschaft zur Selbstreflexion und zum Austausch voraus.

Methoden: Kurzvorträge wechseln sich mit individueller Reflexion, dem Austausch in Mini-Labs und in der Gesamtgruppe ab.

Referent/-in

Sabine Vesper, Zertifizierter Coach vom Deutschen Bundesverband Coaching (DBVC)

Ort

Verwaltungsakademie

Bordesholm