

Seminar-Nr. 05020

Online: Ach, das mache ich morgen...

Selbstreflexion und Strategieentwicklung gegen das lästige Aufschieben

Termin

06.12.2023 - 07.12.2023 , 7 Stunden

06.12.2023 von 09:00 bis 12:30 Uhr,

07.12.2023 von 09:00 bis 12:30 Uhr

Zielgruppe

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

Inhalte

- Was ist Aufschieben, auch Prokrastination genannt, und was verstehe ich persönlich darunter?
- Woran erkenne ich Prokrastination?
- Welche Gründe hatte ich bisher für meine „Aufschieberitis“?
- Mit welchen Ersatztätigkeiten lenke ich mich von der eigentlichen Aufgabe ab?
- Was kann ich individuell und effektiv gegen das lästige Aufschieben tun?
- Welche Instrumente und Methoden gibt es gegen das Aufschieben?

Ziele und Methoden

Prokrastination ist in der heutigen Zeit ein weit verbreitetes Phänomen.

Wer kennt das nicht? Gerade in diesen Zeiten des Homeoffice lauern viele Ablenkungen. 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 (obwohl er schon ausgesprochen ordentlich ist) oder entwickeln neue Projekte.

Wir werden in diesem Seminar unsere individuellen Gründe für das Aufschieben von Aufgaben kennenlernen und unsere „Ersatztätigkeiten“ betrachten. Nach dieser Bestandsaufnahme werden wir uns mit Strategien, die gegen Prokrastination hilfreich sein können, beschäftigen.

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihrem individuellen Prokrastinationsverhalten auf die Schliche zu kommen. Nach einer individuellen Bestandanalyse werden wir uns mit verschiedenen Methoden gegen das Aufschieben beschäftigen und erste Schritte formulieren.

Das Seminar setzt Bereitschaft zur Selbstreflexion und zum Austausch voraus. Die Kamera sollte bei der Online-Veranstaltung angestellt sein, damit ein persönlicher Austausch möglich ist.

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

Referent/-in

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

Ort
Online-Seminar
LERNWELT