



Lernmodul: Einführung in das Selbst- und Zeitmanagement

Mehr leisten in immer kürzerer Zeit – die „Arbeitsgeschwindigkeit“ im Pflegealltag hat zugenommen. Die pflegerische Versorgung und Betreuung der Patienten oder Bewohner muss in einer sehr kurzen Zeit, mit wenig Personal erfolgen. Es bleibt kaum noch ein Freiraum zum Durchatmen. Ruth Martin bezeichnet dieses als ein „Dalli-Dalli-Syndrom“.

Wie können Sie persönliche „Zeitsouveränität“ gewinnen und schnell und strukturiert arbeiten, ohne Abstriche an der Qualität machen zu müssen?

Lerninhalte:

- Selbst- und Zeitmanagement als Erfolgsfaktor
- Persönlichkeits-Check „Welcher Zeitmanagement-Typ bin ich?“
- Methoden und Techniken des Zeitmanagements verbunden mit praktischen Übungen
- Vorteile und Regeln der Delegation

Literaturhinweise:

- Hansen, Katrin (2004): Selbst- und Zeitmanagement. Optionen erkennen. Selbstverantwortlich handeln. In Netzwerken agieren. 2. Auflage
- Hausner, Marcus B.; Kimmich, Martin; Lachmann, Siegfried; Wöltje, Holger (2005): Zeitmanagement Trainer.
- Kelly-Heidenthal, Patricia; Marthaler, Maureen T. (2008): Pflege delegieren. Aus dem Amerikanischen von Heide Börger.
- Martin, Ruth (1996): Zeitraffer. Der geplünderte Mensch.
- Seiwert, Lothar J. (2006): Ariston – Noch mehr Zeit für das Wesentliche.