



Selbst- und Zeitmanagement in der Beratung

Mehr Leichtigkeit und Effizienz im Berufsalltag

Erleben Sie in Ihrem Beratungsalltag eine Fülle von parallelen Aufgaben, die oft kurzfristig geplant werden müssen? Fühlen Sie sich durch die ständige Erreichbarkeit oder besonders anspruchsvollen Beratungsfälle zusätzlichen unter Druck? Stossen Sie manchmal auch an Ihre eigenen Grenzen?

In diesem Kurs lernen Sie wertvolle Tools und Ansätze kennen, die Ihnen helfen Ihre Arbeit effizienter zu gestalten. Sie entwickeln und testen konkrete Handlungsoptionen, um die vielgerühmte zeitliche und emotionale Abgrenzung zu erreichen. Wir erarbeiten gezielte Strategien für ein erfolgreiches Stressmanagement, damit Sie Ihren Berufsalltag leichter bewältigen können.

Datum:	Dienstag, 8. April 2025 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr online Dienstag, 6. Mai 2025 09.45 Uhr bis 16.45 Uhr vor Ort Dienstag, 24. Juni 2025 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr online
Ort:	AGRIDEA, Eschikon 28, CH-8315 Lindau ZH
Kursleitung:	Vera Baumann, AGRIDEA (vera.baumann@agridea.ch) Olivia Hartmann, AGRIDEA (olivia.hartmann@agridea.ch)
Kursnummer:	25.011
Ziele:	Die Teilnehmenden <ul style="list-style-type: none">• lernen die Grundsätze des Selbst- und Zeitmanagements und damit verbundene Tools und Ansätze kennen;• analysieren ihre eigene Realität und testen basierend auf den gelernten Tools spezifische Handlungsmöglichkeiten;• haben die Möglichkeit zum Austausch mit Personen im ähnlichen Arbeitsumfeld.



agridea

ENTWICKLUNG DER LANDWIRTSCHAFT UND DES LÄNDLICHEN RAUMS
DÉVELOPPEMENT DE L'AGRICULTURE ET DE L'ESPACE RURAL
SVILUPPO DELL'AGRICOLTURA E DELLE AREE RURALI
DEVELOPING AGRICULTURE AND RURAL AREAS

- Zielpublikum:** Beratungspersonen im ländlichen Raum, Mitarbeitende von Branchenorganisationen und Treuhandstellen, sowie weitere Interessierte.
- Methode:** Individuelle Beobachtung und Analyse, Kurzinputs, Gruppenarbeiten, Transfer-Aufgaben (Anwenden des Gelernten), Austausch
- Bemerkung:** Obwohl die vorgestellten Tools und Ansätze themenunabhängig anwendbar sind, ist der Kurs im Hinblick auf möglichst wertvollen Erfahrungsaustausch ausgerichtet auf Personen in der Beratung und aus Organisationen im ländlichen Raum.

- Inhalt/Themen:**
- Ist-Analyse des eigenen Verhaltens/der eigenen Situation
 - Arbeitsplanung und Prokrastination, Priorisierung, Nutzen KI
 - Umgang mit Störungen und Zeitdieben
 - Abgrenzung und Stressmanagement

**Ablauf des
Kurses:**

Dienstag, 8. April 2025

- 09.00 Uhr Kursbeginn (online Raum ab 08.45 Uhr offen)
- Grundsätze
 - Ist-Analyse eigenes Verhalten, Auftrag für kommenden Monat
- 11.00 Uhr Ende online Session

Dienstag, 6. Mai 2025

- 09.45 Uhr Kursbeginn (ab 09.15 Uhr Gipfeli und Kaffee)
- Wie steht es bei mir? Reflektion Ist-Analyse
 - Eigene Arbeitsplanung optimieren: z. Bsp. Tagesplanung; E-Mail Management; Monotasking vs. Multitasking; Zeitdiebe entlarven; gekonnt priorisieren und entscheiden; ins Handeln kommen; (wo) hilft die KI?
 - Umgang mit Störungen
 - Stressmanagement – was stresst mich, was kann ich tun, wie kann ich mich abgrenzen?
 - Transfer-Vorhaben bis zum 3. Kursteil definieren
- 16.45 Uhr Kursende

Dienstag, 24. Juni 2025

- 09.00 Uhr Kursbeginn (online Raum ab 08.45 Uhr offen)
- Erfahrungsaustausch – was hat funktioniert, was nicht?
 - Offene Fragen - was brauche ich noch?
- 11.00 Uhr Kursende

Praktische Informationen

Kurspauschale

Kantonale Beratungs- und Lehrkräfte,
Mitarbeitende von AGRIDEA-Mitgliederorganisationen
und BLW, Mitarbeitende aus Forschungs- und Bildungs-
stätten

- CHF 310.–

Übrige Teilnehmende

- CHF 490.–

In der Kurspauschale sind Spesen (Mittagessen mit alkoholfreiem Getränk, Pause, Kursraum mit Material) in der Höhe von CHF 40.– inbegriffen.

Die Rechnung für die Kurspauschale erhalten Sie nach dem Kurs.

Dieser Kurs entspricht dem [CECRA](#) Modul 5 Selbst- und Zeitmanagement. Eine entsprechende Bescheinigung wird ausgestellt.

Anmeldung und Anmeldefrist

[25.011](#)

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen der AGRIDEA. Sie finden diese unter <https://www.agridea.ch/de/allgemeine-geschaeftsbedingungen>.

Informationen

+41 (0)52 354 97 30
kurse@agridea.ch

Abmeldung

Abmeldung ohne Kostenfolge ist möglich bis eine Woche vor Kursbeginn.

Für Abmeldungen, die später erfolgen, wird eine Gebühr von CHF 100.– in Rechnung gestellt. Vorbehalten bleibt die zusätzliche Rechnungsstellung für darüberhinausgehende Kosten, die z.B. durch bereits erfolgte Reservationen (Hotel/Catering) entstanden sind.

Ohne Abmeldung, oder bei einer partiellen Teilnahme, wird die ganze Kurspauschale in Rechnung gestellt.