



BPW SWITZERLAND
Business & Professional Women
CLUB ZOFINGEN

EINLADUNG

DI, 14.04.2020

Ort Hotel Zofingen
Kirchplatz 30, Zofingen

PROGRAMM

18.45 Uhr Eintreffen
19.00 Uhr Begrüssung/Nachessen
20.00 Uhr Referat Astrid Mehr
anschl. Dessert und Kaffee

MENÜ

Vorspeise: Mariniertes Grillgemüse,
Büffelmozzarella, Rucola
"Fleisch": Kalbsschnitzel,
Morchelsauce,
Broccoli, Nudeln
"Vegi": Grüner Spargel,
Sauce Hollandaise,
neue Kartoffeln
"Salat": Salatteller mit Ei
Dessert: Warmes Rhabarber-
törtchen, Walnussli



Hetzen Sie noch oder arbeiten Sie schon?

Im Laufe Ihres Arbeitslebens haben Sie sich ein Repertoire an persönlichen Arbeitstechniken angeeignet. Manche davon sind hilfreich und effizient, andere aber eher schlechte Gewohnheiten. Nutzen Sie diese Veranstaltung als Gelegenheit einen Schritt zurückzutreten, um Ihre Arbeitssituation und Ihren Arbeitsstil zu analysieren sowie praxisbezogene Tipps zu prüfen.

Im ersten Schritt werden Sie eingeladen, Ihren Arbeitsstil zu analysieren. Im zweiten Schritt erfahren Sie bewährte und neue Möglichkeiten, Ihr Zeitmanagement zu verbessern, also Prioritäten zu setzen und die Arbeitszeit aktiv zu gestalten. Im dritten Schritt geht es um die Reduktion häufiger alltäglicher Zeitfresser. Wenn Sie mögen, verraten Sie Ihre schlimmsten Zeitfresser, damit wir gemeinsam nach bestmöglichen Lösungen suchen können.

Astrid Mehr ist Arbeitspsychologin mit einem besonderen Interesse daran, dass Menschen zufrieden arbeiten. Sie begleitet Menschen dabei, sich für Ihre Gesundheit einzusetzen, ihre Kompetenzen zu zeigen und zu entwickeln und sich im Miteinander gut zu organisieren und einzubringen. Ihr Vorgehen ist ressourcen-, lösungs- und systemorientiert in Form von Coachings, Seminaren, Workshops und Vorträgen.