

Selbst- und Zeitmanagement

Die Kunst ist nicht, dass Sie möglichst viele Dinge in möglichst kurzer Zeit erledigen. Die Kunst ist, dass Sie die wichtigen Dinge gut machen. Und andere Dinge nicht tun.

Zielsetzung

Sie wollen Ihre Zeit effizient und effektiv nutzen.

Sie wollen Ergebnisse erzielen und am Tagesende Ihr Büro zufrieden verlassen.

Sie wollen eine Balance zwischen Beruf, Freizeit und Gesundheit erreichen, Ihre Prioritäten setzen und diese auch *umsetzen*.

Zielgruppe

Alle, die wichtige Dinge zielgerichtet erledigen wollen

Inhalt

Entscheidend ist nicht, die Stufen Ihrer Karriere- und Lebens-Leiter möglichst schnell hochzuklettern. Entscheidend ist, zu überprüfen, ob Ihre Leiter an der richtigen Wand lehnt (nach Steven Covey).

Genau dann können Sie Ihre Energie wirklich sinnvoll entfalten und in Ihre wichtigen Todos einbringen. Das gilt jeden Tag - im Job und auch privat.

Wichtige Lernfelder sind:

- Kennenlernen eigener Motive
- Balance zwischen privaten und beruflichen Zielen herstellen
- Selbst-Verantwortung
- Nein sagen und Ja sagen
- Verschiedene „Arbeits-Typen“ und ihre Eigenheiten
- Priorisierung (dringend vs. wichtig)
- Die Zeitfresser Unterbrechungen, Aufschieberitis, Perfektionismus meistern
- Wochen- und Tagesplan als Planungsinstrument
- Motivation und Umgang mit Stress in turbulenten Zeiten
- Erfolge feiern

Methodik

Wir schneiden unsere Trainings auf Ihre Bedürfnisse zu: Die Methodik und genauen Inhalte sprechen wir mit Ihnen ab. Dabei erhält Ihr Transfer in den Arbeitsalltag ein besonderes Gewicht.

Sie reflektieren unter Leitung des Trainers und verdeutlichen sich Ihre eigenen Motive und Ziele im Leben. Der Abgleich von Selbst- und Fremdbild kombiniert mit Coaching-Methoden führt Ihr Lernen fort.

Die Theorie (Stressmanagement, DISG Modell, 25.000 Dollar Methode, Parkinsonsches Gesetz) dient direkt der Übertragung auf Ihre eigenen Herausforderungen.

Der Kurs lebt durch Ihre aktive Mitarbeit. Dadurch, dass Sie sich einbringen, lernen Sie erfahrungsorientiert. Sie erleben den Unterschied zwischen alten und gewünschten neuen Verhaltensweisen. Das ist Ihre Basis für Veränderungen in Ihrem Alltag.