

# Methoden

## ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

Ein Praxis-Training zur Optimierung des eigenen Arbeitsverhaltens

### ■ Idee und Ziel dieses Trainings

Hohe Anforderungen an Sie, ehrgeizige Ziele und viele zu erledigende Dinge, die eigentlich alle wichtig und dringend sind. Kennen Sie das? Die optimale Ausnutzung Ihrer Zeit und Energie ist eine der wichtigsten Herausforderungen, um beruflich erfolgreich zu sein und sich zugleich vor Stress- und Burnout-Symptomen zu schützen.

In diesem Training reflektieren und optimieren Sie Ihr bisheriges Zeit- und Selbstmanagement. Zugleich entwickeln Sie mehr Bewusstsein und höhere Verantwortung, um Ihre Arbeit effizient zu strukturieren.

### ■ Und was ist das Spezielle an diesem Training?

Dieses Seminar fährt dort fort, wo andere aufhören. Denn neben der Vermittlung praxisnaher Tipps und Empfehlungen geht es auch darum, die persönlichen Störfaktoren im eigenen Arbeitsverhalten zu erkennen und wirkungsvolle Gegenstrategien zu entwickeln. Nur diese tiefer gehende Auseinandersetzung mit dem Zusammenhang von individuellem Arbeitsverhalten und Persönlichkeit ermöglicht spürbare und anhaltende Verbesserung des Zeit- und Selbstmanagements.

### ■ Methodik

Ausfüllen eines Analysebogens vor Seminarbeginn, Theorie-Input, Einzelübungen, Gruppenübungen, Plenumsdiskussion

### ■ Inhalte

- Zeittheoretisches
- Überprüfung der aktuellen Zeitverwendung
- Individuelle Störfaktoren erkennen und beseitigen
- Ziele und Prioritäten setzen
- Planungstechniken, Prinzipien bei der Handlungsplanung und Handhabung von Planungshilfen



- Effizientes Schreibtischmanagement
- Besprechungstechniken
- Störungsmanagement
- Optimierung des eigenen Arbeitsverhaltens

### ■ Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihr persönliches Zeitmanagement verbessern möchten

### ■ Teilnehmerzahl

Maximal 12 Personen

### ■ Trainer/-in

Thomas Gillar oder Beate Allendorf

### ■ Dauer

2 Tage

### ■ Termine / Preise

Alle Termine und Preise finden Sie auf unserer Website.

**Alle Themen sind auch als individuell konzipierte Inhouse-Trainings möglich.**