

Zeit- und Selbstmanagement - Prioritäten richtig setzen

Ziel dieses Blended Learning Konzeptes ist es, Ihre maßgeschneiderte Zeitstrategie mit individuellen Planungsmethoden für die Umsetzung im Arbeitsalltag zu entwickeln. Zeitfresser werden aufgedeckt und praxiserprobte Techniken wie die ALPEN-Methode helfen Ihnen, das Tagesgeschäft erfolgreich zu bewältigen. Durch zielorientiertes Arbeiten können Sie Ihre Energie auf das Wesentliche lenken - dadurch gewinnen Sie Zeit und vermindern Ihren Zeitdruck.

Ablauf:

Analyse der IST-Situation in Eigenarbeit

Die Teilnehmer erarbeiten sich eine IST-Analyse ihres Zeit- und Selbstmanagements anhand des persolog® Zeitmanagement-Profiles sowie des Antreiber-Tests, welche sie im Vorfeld des Seminars zugeschickt bekommen.

- IST-Analyse von 12 verschiedenen Kategorien von Arbeitsplatzorganisation bis Ziele setzen sowie der inneren Antreiber aus der Transaktionsanalyse
- Jeder Teilnehmer erarbeitet sein eigenes Zeit- und Selbstmanagement-Profil mit individuellen Entwicklungspotenzialen und Stärken.
- Jeder Teilnehmer setzt sich individuelle Ziele für die Kategorien mit den größten Entwicklungspotenzialen.

Coaching zur Auswertung und Formulierung des Zielbildes (ca. 45 Min. pro Teilnehmer)

Die IST-Analyse wird mit den Teilnehmenden einzeln telefonisch besprochen und ausgewertet. Jeder Teilnehmer formuliert mit Hilfe des Coaches seine Ziele bezüglich seines Zeit- und Selbstmanagements. Dadurch werden die gesetzten Ziele in motiviertes und nachhaltiges Verhalten und erfolgreiche Veränderungsprozesse umgesetzt.

Präsenz-Seminar „Zeit- und Selbstmanagement“ (1 Tag)

- Eindeutige, richtige Prioritäten setzen (Eisenhower-Matrix)
- Wie gehe ich mit den Erwartungen anderer um?
- Arbeitszeittechniken sinnvoll nutzen: innere und äußere Zeitdiebe identifizieren, Ziele formulieren und schriftlich fixieren; Tages- und Wochenplanung nach der ALPEN-Methode, Direkt-Prinzip anwenden, Nein-sagen, Arbeitsblöcke bilden
- Verhalten unter Stress, Stressbewältigungsstrategien
- Erarbeitung einer persönlichen Zeit- und Selbstmanagementstrategie

Das Training greift die Ziele der Teilnehmenden auf; interaktiv und anhand von praktischen Übungen werden die Inhalte erarbeitet.

Follow-Up-Webinar (ca. 2 Stunden)

Das Webinar findet nach ca. 6 Wochen statt und dient der Auffrischung der erlernten Inhalte, dem Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden untereinander und ggf. der Vertiefung von Inhalten (Dauer ca. 2 Std.).

Termin

Der Präsenztag findet am 30. September 2021 von 9.00 -17.00 Uhr statt. Die Termine für das individuelle Telefoncoaching und das Webinar werden mit der Teilnehmergruppe abgestimmt.

Preis

Der Preis für die Teilnahme an dem Blended Learning Angebot beträgt 800,00 € zzgl. MwSt. Die Teilnehmerunterlagen und das persolog® Zeitmanagement-Profil sind inklusive.

Methoden

Zeitmanagementanalyse, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Selbstreflexion, Lernimpulse, Übungen.

Zielgruppe

Alle, die ihr Zeitmanagement optimieren möchten.

Gerne führen wir das Seminar "Zeitmanagement" auch in Ihrem Unternehmen als Präsenz oder Online-Training oder Blended Learning Konzept durch. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.