



SELBSTMANAGEMENT

Ein vielfältiges Aufgabenfeld, anspruchsvolle Tätigkeiten und permanenter Zeit- und Leistungsdruck haben häufig Überschneidungen von Arbeitsaktivitäten und zeitliche Engpässe zur Folge. Mehrfachbelastungen dieser Art führen bei vielen Arbeitnehmern zu unerträglichen Stresserscheinungen. Unsere Selbstmanagement-Schulung zeigt Ihnen, wie Sie sich auf Ihre wichtigsten Aufgaben konzentrieren können. Lernen Sie, Prioritäten zu setzen und Aufgaben auf verantwortungsvolle Art zu delegieren.

SEMINARZIELE

Seite 1

Unser Seminar zeigt praktische Lösungsmöglichkeiten auf, mit denen Sie Ihr geschäftliches und persönliches Timing optimieren und Ihre eigenen Arbeitstechniken perfektionieren können. Sie erfahren, wie Sie das Verhältnis von Aufwand und Arbeitsertrag verbessern können. Sie lernen den Vorteil von Zielsetzungen und die Planung der Zielrealisierung kennen. Das Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, über eigene Gewohnheiten und Methoden nachzudenken und Erfahrungen auszutauschen. Anhand von Beispielen, Checklisten und Übungsbögen werden die wichtigsten Zeitmanagementregeln trainiert, wobei gleichzeitig aufgezeigt wird, welche Fehler vermeidbar sind.

INHALT

Aktuelle Arbeitstechniken und Selbstmanagement

- Selbstmanagement-Tools
- Zeitfresser analysieren
- Planungsmethoden und Hilfsmittel
- Störungsfreie Zeiten
- Struktur des Arbeitstages
- Leistungskurve und Effizienz

Zielsetzung und -definition

- Ziele - Grundlagen
- Unterschiedliche Prioritäten und Konsequenzen
- Führungsaufgaben

Meetings und Informationsaustausch

- Meetings effizient vorbereiten, moderieren und evaluieren
- Informieren und delegieren



VORKENNTNISSE

Für dieses Seminar sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

ZIELGRUPPE

Alle, die ihre Selbstmanagement-Fähigkeiten weiter ausbauen wollen, um effektiver zu arbeiten.

METHODEN

Die Seminarinhalte werden Ihnen in Form von Kurzvorträgen, Gruppen- und Einzelarbeit und Erfahrungsaustausch vermittelt.

Seite 2

DAUER

9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

PREIS

85,00 € (zzgl. 19% USt.)