

Selbst- und Zeitmanagement

Ihr Ansprechpartner

Selbst und Zeitmanagement mit 5 Bausteinen

Ziel des Seminars / Trainings:

Im Seminar / Training unterstützen wir Sie dabei, eine wirksame Strategie für mehr Effizienz und Gelassenheit zu entwickeln, die kontinuierliche Selbstwahrnehmung von mangelnder Strukturiertheit und persönlichen Stress abzubauen.

Es bietet Ihnen Gelegenheit, über eigene Gewohnheiten und praktizierte Methoden nachzudenken, Erfahrungen auszutauschen und neue, selbstbestimmte Wege im Umgang mit beruflichen sowie privaten Erwartungen einzuschlagen.

Inhalte:

Baustein 1 – Von Wert- und Wichtigkeit der Zielsetzung (4 UE)

- Techniken der Zielfindung
- Situationsanalyse
- Zielstrategien und Erfolgsmethoden
- SMART Ziele

Baustein 2 – Planungsmethoden (4 UE)

- Jahresplanung, Monatsplanung, Tagesplanung
- ALPEN-Methode
- Planungsinstrumente, Projektplanung
- Moderne technische Mittel der Planung

Baustein 3 – Techniken der Entscheidungsfindung (4 UE)

- Das PARETO-Prinzip
- ABC-Analyse
- Eisenhower Methode
- Prinzipien der Aufgabendelegation
- Prioritätensetzung

Baustein 4 – Organisation und Realisation (4 UE)

- Tagesgestaltung, Leistungskurve
- Selbstentfaltung, Biorhythmus
- Projektstrukturplan, Tagesrahmenplan

- Meilensteine bestimmen

Baustein 5 – Kontrolle – Evaluation (4 UE)

- Arbeitsablaufkontrolle, Ist-Soll Vergleich
- Ergebniskontrolle
- Sicherung der Lernergebnisse
- Wissensmanagement im Unternehmen



Umfang:

4 Seminareinheiten á Baustein, insg. 20 Seminareinheiten oder nach Bedarf

findet statt mit mind. 4 TN

Trainer: [Dr. Hartmut Lange](#)

Im Preis inbegriffen sind Getränke und Pausensnacks.

Stunden: 20 Ihre 1.125,0
Investition: 0 €