

Zeit- und Selbstmanagement für jedermann

Ihr Ansprechpartner



Unser wertvollstes Gut ist die Lebenszeit. Wie schaffen wir die Balance zwischen Job und Freizeit, um freudvoll zu leben?

Ziel des Trainings:

Am Ende haben die Teilnehmer erkannt, welcher Selbstorganisations-Typ sie sind. Sie lernen, ihr Zeitbewusstsein zu verändern, um den Umgang mit Zeit zu verbessern. Sie arbeiten an einer Logik, sich Übersicht zu wahren, üben Prioritäten zu setzen und wie man den inneren Schweinehund besiegt. Flankiert von Übungen gegen den Alltagsstress, gibt es weitere Impulse für Achtsamkeit und Gelassenheit.

Inhalte des Moduls:

- Unterschied zwischen monochronischen und polychronischen Menschen
- Ordnung am Arbeitsplatz
- Methoden vorgestellt: „It the Frog“, Pareto-Modell, Eisenhower-Prinzip, Kanban, Pomodoro u. v. m.
- Rausch der Schnelligkeit bzw. der Unterschied zwischen Effizienz und Effektivität
- Welcher Zeit-Typ bin ich? (DISG)
- Zufriedenheit – eine Balance zwischen Sinn – Familie – Körper – Arbeit
- Die 72-Stunden-Regel

Umfang:

1 Tag á 8 Stunden oder nach Bedarf

findet mit mind. 6 TN bis max. 12 TN statt

Trainerin: [Ella Oelmann](#)

Im Preis inbegriffen sind Getränke und Pausensnacks.

Stunden: 8 Ihre 904,00 €
Investition: