

Zeitmanagement

- Mit Planung und Achtsamkeit zur gelungenen Balance -



*„Wenn du es eilig hast, gehe langsam“
Konfuzius*

Viele kennen das: Während wir gerade begonnen haben, das Liegendebliebene abzuarbeiten, klingelt das Telefon, kommt eine dringende Email rein, hat ein lieber Kollege eine wichtige Frage,... Und gleich schon steht der Kundentermin an.

Wenn ein Arbeitstag einfach nicht reicht, um alles abzuarbeiten, liegt das zwar oft an den Rahmenbedingungen (Planbarkeit der Arbeit, Unterbesetzung, unklare Ziele, intransparente Kommunikation ...). Oft ist jedoch auch schlechtes Zeitmanagement schuld. Wir zeigen, mit welchen Methoden sich das ändern lässt.

Zeitmanagement ist zum einen das systematische und disziplinierte Planen Ihrer Zeit. Zum anderen ist es aber auch die Fähigkeit zu „Entschleunigung“ und Achtsamkeit in hektischen Zeiten. In diesem Workshop können Sie herausfinden, welcher Weg zu mehr Zeit-Balance für Sie der richtige ist.

Ziele:

- Die Teilnehmenden überprüfen ihr eigenes Zeitmanagement und finden Möglichkeiten der Optimierung
- Sie erlernen und üben bewährte Zeitmanagement-Methoden
- Sie lernen, zwischen „wichtig“ und „dringend“ zu unterscheiden
- Sie setzen ihre Ressourcen sinnvoll ein und steigern ihre Produktivität
- Sie erreichen stressfrei ihre Ziele
- Sie stellen Zeitfresser im Alltag
- Sie reflektieren und ergänzen ihr Kommunikationsverhalten für mehr Transparenz und Effizienz
- Sie definieren die für Sie passenden Zeitmanagement-Methoden und integrieren diese in ihren Arbeitsalltag

Methodik:

Zeitmanagement-Test, Teilnehmerzentrierte Workshop-Gestaltung, praxisnah. Mehrebenen-Lernen. Vom Kennen zum Können nach dem Modell des erfahrungsbasierten Lernzyklus: Input bewährter und zukunftsorientierter Zeitmanagement-Methoden, Plenumsdiskussionen, Erfahrungsaustausch, Einzelarbeiten, Gruppenarbeiten, Übungen

Zielgruppe:

Mitarbeitende und Führungskräfte, die ihr Zeit- und Stressmanagement verbessern möchten

Rahmen:

- Inhouse-Seminar, 2 Tage
- verfügbar in Deutsch oder Englisch

Trainerin:

- Christine Schauer, Dipl. Soz. Päd., Kommunikationstrainerin, NLP-Lehrtrainerin und Lehrcoach

