

Zeit- und Selbstmanagement –

Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen

Unser Leben wird durch die Möglichkeiten der neuen Medien wie E-Mails und soziale Netzwerke dynamischer und komplexer. Die Erwartung an permanente Verfügbarkeit setzt uns häufig beruflich wie privat unter Druck. Alte Erfolgsrezepte aus dem Zeitmanagement, sich besser zu organisieren, greifen nicht immer.

Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die sich besser (selbst-)managen und dabei auch über eigene Gewohnheiten nachdenken möchten:

- Wie schaffen Sie es, sich auf Ihre Ziele zu konzentrieren?
- Wie können Sie Ihre Zeit und Aufgaben besser planen und umsetzen?
- Wie können Sie gelassener in stressigen Zeiten sein?
- Wie können Sie besser mit der Komplexität in der heutigen Zeit umgehen?

All diese Fragen werden wir in dem 2-tägigen Workshop behandeln. Nehmen Sie teil, wenn Sie eine Standortbestimmung durchführen möchten, Ihr Leben aktiv in die Hand nehmen wollen und Gewohnheiten überdenken und/oder verändern möchten.

Inhalte

- Zeitmanagement und Lebensbalance
- Werte und Glaubenssätze
- Ressourcen und vorhandene Stärken (Energiebilanz, Stressoren, Antreiber)
- Ziele setzen
- Effektive Arbeits- und Zeitplanung
- Prioritäten setzen
- Delegieren
- Umgang mit Störfaktoren und Zeitdieben
- Konstruktiv „nein“ sagen
- Die E-Mail-Flut bewältigen
- Effektive Meetings
- Strategien, um Veränderungen wirkungsvoll umzusetzen

Methoden

Vortrag, Selbstreflexion, Gruppenarbeiten

Zielgruppe:

Alle, die sich Zeit für Reflexion nehmen und ihr Leben selbstbestimmt führen möchten

Teilnehmerzahl

8 – 10 Teilnehmer

Dauer

2 Tage (inhouse oder offenes Seminar)