

Zeit- und Selbstmanagement –

Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen

Unser Leben wird durch die vielen digitalen Möglichkeiten sich zu organisieren, zu kommunizieren und zu informieren zunehmend 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 Menschen, die sich selbst besser managen wollen. Sie lernen, sich zu fokussieren und besser auf ihre Ziele zu konzentrieren, ihre Zeit und Aufgaben konsequent zu planen und umzusetzen. Sie erproben Methoden, um gelassener in stressigen Zeiten zu sein. Dieses Seminar ist richtig für Sie, wenn Sie eine Standortbestimmung durchführen möchten, ihr Leben aktiv in die Hand nehmen wollen und Gewohnheiten überdenken und/oder verändern möchten. Mit innerer Klarheit und der Fähigkeit, auch in stressigen Zeiten die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken, gehen Sie den ersten Schritt zu einem besseren Selbstmanagement und erlangen mehr Widerstandsfähigkeit (Resilienz).

In dieses Seminar fließt Wissen aus der aktuellen Hirnforschung, über moderne Arbeitsmethoden, aus der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg, aus dem Zürcher Ressourcenmodell uvm. ein.

Inhalte

- Die Herausforderungen unserer Zeit, Zeit-Balance-Modell
- Gewohnheiten verändern
- Methoden zur Zielerreichung
 - DoD - Definition of done
 - Monats/Wochen-/Tagesplanung
 - Stille Stunde/Journaling
- Reflexion der eigenen Arbeitsorganisation
- Grundregeln des Planens
 - ALPEN-Methode
 - Mit der GTD-Methode (Gettings things done) optimal organisiert
 - Prioritäten setzen
- Die E-Mail-Flut bewältigen
- Kommunikations-„Hack“: Konstruktiv „nein“ sagen, Feedback geben, Bedürfnisse aussprechen mit der GfK - Gewaltfreien Kommunikation
- Delegieren
- Umgang mit Störfaktoren und Zeitdieben
- Effektive Meetings inkl. Test „Meetingkultur“
- Stressmanagement
 - Die Wirkung und Entstehung von Stress
 - Umgang mit Stress (inkl. Stress-Test)
 - 3 Bewältigungsstrategien gegen Stress
- Innere Antreiber (inkl. Antreiber-Test)
- Meine Energiebilanz (Energiespender und -räuber)
- Focus setzen, Achtsamkeit inkl. Achtsamkeitsübungen
- Strategien, um Veränderungsvorhaben wirkungsvoll umzusetzen
 - „Der innere Schweinehund“
 - 1 % Methode
- Praxistransfer

Methoden

Vortrag, Selbstreflexion, Gruppenarbeiten

Zielgruppe:

Führungskräfte, Projektleiter, Mitarbeitende, Auszubildende

Online*	Präsenz
Teilnehmerzahl: Max. 8 Teilnehmende	Teilnehmerzahl: Max. 12 Teilnehmende
Dauer: 3 Tage (08:45 – 13:15 Uhr) <i>oder nach Absprache</i>	Dauer: 2 Tage (09:00 – 17:00 Uhr)