



Alexander Brauer Consulting
Training Coaching Moderation

Seminar: Selbst- management

Seminarziel

Ausgehend von der Tatsache, dass jeder Mensch 24 Stunden am Tag zur Verfügung hat, sind erhebliche Unterschiede in der Wahrnehmung und Nutzung dieser Ressource zu beobachten. Mittlerweile ist es die Mehrheit der Arbeitnehmer, die oft den Eindruck haben, nicht genügend Zeit für die wirklich wichtigen Dinge zu haben. Mögliche Folgen sind Hetze und Druck im Arbeitsalltag sowie Schuldgefühle gegenüber dem privaten Bereich.

Es wird deshalb ein zentraler Punkt im Seminar sein, das Thema "Selbstverantwortung" und "Aktives Reagieren" den Teilnehmern näher zu bringen. Stressoren sollen erkannt und Wege zu deren Reduzierung erarbeitet werden.

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter mit einem eigenen Zeitbudget

Schwerpunkte

- Analyse der eigenen Zeiteinteilung und -nutzung
- Möglichkeiten und Grenzen der Planung
- Delegation und Zielvereinbarungen
- Der Unterschied zwischen Dringlichkeit und Wichtigkeit
- Prioritätenbildung nach der A-B-C-Analyse
- Das Pareto-Prinzip
- Überblick und Nutzung von Zeitplanbüchern
- Die 60:40-Regel (Arbeit mit Puffern)
- Schreibtischorganisation und elektronische Ablage
- Arbeitsverhalten und Persönlichkeitstyp
- Grundlagen der Stressforschung
- Wege der Stressreduzierung
- Transfersicherung der Seminarergebnisse

Dauer 2 Tage + ggfs. 1 Tag Refreshing
Teilnehmerzahl maximal 12 Personen

Unser Leistungsangebot