

Zeit- und Selbstmanagement

- Humorvoll reflektiert zur Zeitsouveränität

"Herausforderungen annehmen, wichtige Aufgaben wahrnehmen, freundlich sein, Ziele erreichen, Dinge schnell erledigen", klingt gut, oder? Manchmal übertreiben wir´s aber auch! Stress und Konflikte mit den gestellten Anforderungen können die Folge sein. Was uns in die übertriebene Eile, Perfektion und Gefälligkeit anderen gegenüber treibt, können wir uns auch wieder „austreiben“. Eigene und fremde Erwartungen an unser Zeit- und Selbstmanagement zu identifizieren und in individuelle Strategien umzuwandeln, könnte den gewünschten Erfolg bringen. Entdecken Sie, was möglich ist, wenn Sie ernsthaft ins Auge fassen, etwas zu verändern!

Ein Blick auf Ihr persönliches Verhalten im beruflichen (und privaten) Alltag bietet Ihnen in diesem Seminar Gelegenheit, Ihre individuellen Zeitdiebe zu erkennen. Dabei gilt es, die Flut an gut gemeinten Ratschlägen und Methoden einzugrenzen und auszuprobieren. Individuell zu Ihnen passend „den „Berufsalltag (und privaten Alltag) in kleinen Schritten planen“, sich die Erlaubnisse geben, „selbstbewusst NEIN zu sagen“ oder auch mal „nicht perfekt, sondern nur gut zu sein“, sind eine Auswahl möglicher zielführender Maßnahmen.

Inhalte

- Individuelle Zeitdiebe identifizieren
- Bevorzugte Denkstile und ihren Einfluss auf das Zeitmanagement entdecken
- Motivierende Ziele zum individuellen Zeitmanagement für den beruflichen (und privaten) Alltag setzen
- Individuelle Strategien für das Vorgehen im Alltag erarbeiten, wie z. B.
 - Prioritäten setzen und einhalten
 - Aktivitäten planen - kreativ oder eher klassisch?
 - Der Perfektionsfalle entgehen
 - Selbstbewußt abgrenzen und „NEIN“ sagen
 - Aufgaben delegieren
- Emails zeitsparend managen

Teilnehmerinnen: Fach- und Führungskräfte, die Ihr Zeit- und Selbstmanagement verbessern wollen

Dauer: 1 Tag



Anzahl Teilnehmerinnen: max. 12

Preis: 690,00 € zzgl. MwSt.
Im Preis inbegriffen sind die Kosten
für die Tagesverpflegung

Referentin: Kerstin Ratzeburg

Datum: 17. Februar 2012

Datum: 15. Juni 2012

Datum: 16. November 2012