

ALS PRÄSENZSEMINAR ODER LIVE-ONLINE-TRAINING MÖGLICH

Persönlichkeitsorientiertes Selbst- und Zeitmanagement – sich selbst im Arbeitsalltag optimal organisieren

Läuft Ihnen täglich die Zeit davon? Nimmt Ihre tägliche Arbeitsbelastung zu? Arbeitsabläufe, der eigene Arbeitsstil und die persönliche Zeitplanung lassen sich mit wenig Aufwand ganz einfach verbessern. Setzen Sie sich in diesem Training mit Ihrer Selbstorganisation auseinander, optimieren Sie Ihre individuelle Arbeitsweise und kennen Sie Ihre Prioritäten. Sie steigern dadurch Ihre Leistung, Ihre Arbeitszufriedenheit, Aufgaben werden effizienter und schneller erledigt und Ihre Ziele dadurch leichter erreicht.



INHALTE DES TRAININGS

- Analyse des eignen Arbeitsstils und den eigenen Umgang mit der Zeit
- Ziele definieren und umsetzen
- Planungstechniken – Übersichten schaffen, verbessern und nutzen
- Prioritäten setzen mit System – Pareto-Prinzip
- Tagesplanung unter Bezug der Chronobiologie
- Konzentration und Multitasking
- Email/Telefon, NEIN sagen, Aufschieben, Delegieren
- Den eigenen Arbeitsplatz effizient managen
- Tipps für Top-Leistungen
- Umgang mit Stress

IHR NUTZEN

- Lernen Sie Ihren persönlichen Umgang mit Zeit
- Analysieren und optimieren Sie Ihren eigenen Arbeitsstil
- Lernen Sie sinnvoll zu planen und eigene Ziele zu stecken
- Erfahren Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz optimal organisieren
- Lernen Sie Stressbewältigungstechniken im Alltag anzuwenden

MÖGLICHE FORMATE DES TRAININGS UND DAUER

- Als Präsenzseminar vor Ort – Dauer 1 Tag
- Als Live-Online-Training – Dauer 4 x 90 Minuten-Live-Sessions mit interaktiven Lerneinheiten und Gruppenarbeiten (an einem Tag oder verteilt auf mehrere Tage)

ZIELGRUPPE

- Führungskräfte und Mitarbeiter aller Ebenen und Unternehmensbereiche

METHODEN IM PRÄSENZTRAINING UND IM LIVE-ONLINE-TRAINING

- Praxisorientiertes und teilnehmeraktivierendes Lernen, interaktive Wissensvermittlung, Kleingruppenarbeiten, Einzelarbeit, Best Practice, Reflexion, Feedback, Rollenspiele, Übungen an Praxisfällen der Teilnehmer, Transferaufgaben

Technische Voraussetzungen für LIVE-ONLINE-TRAININGS

- Stabile Internetverbindung mit aktuellem Browser (Chrome, Edge, Safari)
- Webcam, Mikrofon oder Headset