Zeit- / Selbstmanagement & Life-Balance

Workshops für Fach- und Führungskräfte

Warum Zeit- und Selbstmanagement?

In fast allen Arbeitskontexten nehmen die Anforderungen etwa durch Personalumbau, Arbeitsverdichtung, Veränderungszyklen und durch eine Verschärfung des Wettbewerbs deutlich zu. Diese Belastungsfaktoren sind nur zum Teil beeinflussbar. Was wir jedoch steuern können, ist, wie wir uns zu diesen Umständen verhalten. Wenn es uns gelingt, die eigenen Ressourcen zu schonen, Prioritäten zu setzen und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, können wir die Burn-Out-Gefahr bändigen. Dann können wir zielorientiert handeln und eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Life-Balance gewährleisten. Hierbei unterstützen uns einige wichtige Erkenntnisse, Hilfsmittel und praktische Werkzeuge, die wir lernen, verinnerlichen, anwenden und zur Gewohnheit werden lassen können. So hilft uns ein individuell angepasstes Zeit- und Selbstmanagement nicht nur im Arbeitsbereich sondern auch in privaten Kontext, mehr Erfolg und echte Zufriedenheit zu erleben und zu sichern.

Grundlage

Meine Trainings und Workshops zum Zeit- und Selbstmanagement basieren vorwiegend auf den ganzheitlichen Erkenntnissen von Stephen R. Covey:
"Der Weg zum Wesentlichen", 7. Auflage, Campus Verlag 2014.

Zielgruppe

Alle interessierten Fach- und Führungskräfte.

Dauer

Da die theoretischen Grundlagen, Schritte und Werkzeuge des Selbst- und Zeitmanagements übersichtlich und leicht verständlich sind, ist ein Trainings- / Workshop-Tag ausreichend.

Inhalte

- Faktoren des Zeit- und Selbstmanagements
- Aufgaben dokumentieren und sortieren
- Ziele richtig definieren und verfolgen
- Prioritäten setzen
- Zeit nehmen für Wichtiges und Richtiges
- Wichtiges und Dringendes unterscheiden
- unterjährige Zeitplanung in praktischen Einheiten
- individuelle Zeitdiebe und -fallen erkennen und vermeiden
- kollektive Zeitfresser erkennen und meiden
- ganzheitliches Selbstmanagement (Life-Balance)
- richtig "Nein"-Sagen
- für Führungskräfte: effizientes Delegieren.