Optimales Zeit- und Selbstmanagement

Die Zeit im Griff!

Sie kennen das: keine Zeit für die wesentlichen Dinge! Auch wenn die Anforderungen, die das heutige Berufsleben an Sie stellt, die Zeit knapp werden lässt, können Sie dennoch Ihre Zusammenarbeit im Team sowie auch Ihren persönlichen Arbeitsalltag effizienter und zeitsparender gestalten.

Optimieren Sie Ihren persönlichen Arbeitsstil und den Ihres Teams, indem Sie unnötige Reibungsverluste eliminieren, unklare Aufgabendefinitionen vermeiden und unverträgliche Arbeitsabläufe verbessern.

In diesem Training erarbeiten Sie sich Schritt für Schritt persönliche Ziele, formulieren Prioritäten und vermeiden die für Sie typischen „Zeitfresser“. Durch praxisnahe Übungen, Checklisten und gezielten Input wird der Inhalt vertieft und der Transfer in die Praxis gewährleistet.

Inhalte

- Grundlagen des modernen Zeit- und Selbstmanagements
- Ihre persönliche Zeitanalyse - Ermittlung Ihrer Zeitanforderungen
- Ihr Zeittyp und seine Merkmale: am Ende steht das eigene Konzept
- Identifikation innerer und äußerer Bedingungen individueller Zeitgestaltung
- Zeitdiebe“ und „Zeitfallen“: Störungen und Möglichkeiten ihrer Beseitigung
- Salmi - Taktik
- ALPEN - Methode
- Pareto - Prinzip
- Zeitplanbuch vs. Personal Digital Assistant (PDA)
- Termine: planen, bewerten, organisieren
- Zeitpläne: Tages-, Monats- und Jahrespläne
- Zielsetzung und -verwirklichung: vom Wunsch zum Ziel
- Aufgaben und Aktivitäten: planen, bewältigen, zerlegen
- Prioritäten klären, setzen, delegieren
- Umgang mit Informationen
- Aufschieberitis
- Posteingang
- Effiziente E-Mail-Bearbeitung und Organisation
- Einsatz und Erstellung von Checklisten
- Effektives Besprechungsmanagement - so organisieren Sie erfolgreiche Meetings
- Kommunikation im Arbeitsumfeld: Gesprächsvorbereitung, -führung und -nachbereitung
- Sinnvoller Einsatz von Technik
- Analyse und Gestaltung des Arbeitsplatzes und -umfeldes

Seminardetails

Dauer
2 Tage

Trainingszeiten
10.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl
Max. 10 Personen

Preise
1.015,00 EUR + MwSt.
(ohne Übernachtung)

1.100,00 EUR + MwSt.
(mit einer Übernachtung)

Termine und Orte
Alle aktuellen Termine und Orte finden Sie im Web:

WebCode: SAT1 ▶

Inhouse-Training
Möchten Sie ein Inhouse-Training realisieren?
Wir erstellen für Sie gerne ein Angebot.

Teilnehmerkreis
Fach- und Führungskräfte, Projektleiter, Teamleiter, Assistenz

Voraussetzungen
Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich

Lehrmethoden
Vortrag, Diskussion, Einzelarbeit, Beispiele und praktische Übungen