

Die Zeit im Griff!

Effektives Zeitmanagement.

In Zeiten wachsender Anforderungen und beschleunigter Veränderungen ist ein effektives Zeitmanagement kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um gute Ergebnisse zu erzielen und gleichzeitig gesund zu bleiben.

Gutes Zeitmanagement handelt nicht nach der Devise »Be fast or be food«. Konkurrenzfähige Leistungen können nur gesunde Menschen erbringen, die einen positiven Umgang mit ihren Ressourcen und Aufgaben finden. Darum gilt: »Don't work harder, work smarter!«

Zeitmanagement ist im Kern eine Entscheidungs- und Planungsfrage, beschränkt sich aber nicht nur auf Tools. Es gehört zum Selbstmanagement: Die Herausforderung besteht darin, sich selbst ergebnisorientiert zu leiten. Es geht also um eine verbesserte Handlungskompetenz und Souveränität im Umgang mit der Ressource Zeit.

- Die Lernziele.
- » Die Teilnehmer analysieren Ihr derzeitiges Zeitmanagement und planen die Erweiterung Ihrer Kompetenzen im Bereich der Selbstorganisation.
 - » Sie lernen aktuelle Zeitplanungstools und -techniken kennen und effektiv einzusetzen.
 - » Sie erhalten sofort anwendbare Praxistipps.
 - » Sie entwickeln Ihren individuellen typgerechten Methodenmix.

- Der Nutzen für Ihr Unternehmen.
- » Dieses wissenschaftlich fundierte und anwendungsorientierte Training verbessert die Effektivität und Effizienz der Arbeit, die in Ihrem Unternehmen geleistet wird.
 - » Es trägt damit zur Steigerung der Produktivität, aber auch zu Verbesserungen im Bereich der Stressbelastungen, der Gesundheit und Arbeitszufriedenheit bei.

- Der individuelle Nutzen.
- » Mehr Gelassenheit durch souveräneren Umgang mit dem Schlüssel-Faktor Zeit.
 - » Dadurch mehr Leistungsfähigkeit und Handlungsspielraum.
 - » Verringerte Dauerbelastung durch bessere Zeit-Ökonomie.

- Zielgruppe & Setting.
- » Fach- und Führungskräfte, die ihr Zeitmanagement nachhaltig optimieren wollen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
 - » Gruppengröße 8-16, optimal 12 Personen.
 - » Dauer: 1 Seminartag, optional Follow-Up Workshop zur Ergebnis-sicherung.
 - » Inhouse oder im Seminarhotel.
 - » Vorab Bedarfsanalyse.
 - » Individualisierung gemäß Ihrer Anforderungen.

Die Inhalte.

- » Let's start!
 - Selbstcheck zur Situationsanalyse: Was geht gut, was geht besser?
 - Raus aus der Zeitfalle – neue Möglichkeiten gewinnen!
 - 4 Generationen des Zeitmanagements, 2x3 Elemente der Zeitkompetenz.
- » Die Handbremse lösen.
 - »Mache ich gleich.« – »Aufschieberitis« überwinden.
 - Zeit- und Energiediebe erkennen und entmachten.
 - Störungen in den Griff bekommen: Sägeblatt-Effekt und Leistungskurve.
- » Ziele und Prioritäten.
 - Ziele erzeugen Energie. S.M.A.R.T. Ziele definieren.
 - Warum priorisieren? Das Parkinson-Gesetz, das Pareto-Prinzip.
 - First Things First. Priorisierung nach der Eisenhower-Matrix und der 1-2-3-Methode.
- » Planen.
 - Aufgabenplanung nach der ALPEN-Methode.
 - Mehr Zeitkompetenz durch Strukturen: Die Zeitgestaltung.
 - Meine Selbstorganisation: Tools & Tipps.
- » Praxistransfer.
 - »Mein Entwicklungskonzept« – Veränderungen planen.

Die Methoden.

- » Thematische Übungen in Einzelarbeit, Partnerarbeit, Plenum.
- » Erfahrungsaustausch und Diskussion.
- » Fragebögen, Checklisten, Transferbogen (Festhalten der geplanten Veränderungen).
- » Handout mit allen wesentlichen Seminarinhalten, Grafiken und Übersichten sowie ergänzendem Material zur Weiterarbeit, Foto-protokoll der erarbeiteten Inhalte, Zertifikat.

Erweiterungs- module.

- » Selbst- und Energiemanagement.
- » Stressmanagement und Entspannung.
- » Workflow mit Getting Things Done® und Zen to Done.

Ihre Investition

- » Tagessatz (in 2014): € 960,- zzgl. MwSt., entspricht € 120,- zzgl. MwSt. pro Unterrichtseinheit a 45 min.
- » Sämtliche Materialien inklusive.

Ihr Trainer: Michael Holz

- » Personal- und Business-Coach (SGD und Dr. Migge-Seminare, Porta Westfalica).
- » Zertifizierter Trainer für Stressmanagement und Entspannungsverfahren (AHAB-Akademie Berlin, MIFW Leipzig).
- » Theologe, Pastor und Seelsorger mit 17 Jahren Berufserfahrung.
- » 10 Jahre Berufserfahrung in der Automobilbranche.



gesund mehr leisten