

## Zeit- und Selbstmanagement

... wie Sie Ihre Ziele erreichen und mehr schaffen als je zuvor.

<b>Seminarziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sie lernen, wie Sie Ihre Zeit aktiv gestalten, strukturieren und noch besser planen</li><li>✓ Sie erhalten Einblick in hilfreiche Methoden und Strategien</li><li>✓ Sie erfahren den Unterschied von Wichtigkeit und Dringlichkeit</li></ul>
<b>Voraussetzungen</b>	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
<b>Zielgruppe</b>	Teilnehmer, die mehr Struktur und weniger Zeiträuber in ihren Tagesablauf bringen wollen
<b>Dauer</b>	2 Tage, Do./Fr. oder Fr./Sa. von 08:00 – 15:00 Uhr
<b>Termine</b>	26./27.03.2020 (Do./Fr.) 19./20.06.2020 (Fr./Sa.) 10./11.09.2020 (Do./Fr.)
<b>Unterrichtsform</b>	Präsenzunterricht
<b>Kosten</b>	€ 500,00 pro Teilnehmer inklusive Unterlagen
<b>Hinweis</b>	Dieses Angebot führen wir auch individuell und passgenau für Ihr Unternehmen durch. Wir beraten Sie gern.
<b>Information und Beratung</b>	Martin Vorhauer Heinrich-Grone-Stieg 4      20097 Hamburg Tel. 040 23703-404      Fax 040 23703-410 m.vorhauer@grone.de <a href="http://www.grone.de/hh-wirtschaftsakademie">www.grone.de/hh-wirtschaftsakademie</a>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung in das Zeit- und Selbstmanagement<ul style="list-style-type: none"><li>- Logbuch schreiben</li></ul></li><li>• Bestandsaufnahme<ul style="list-style-type: none"><li>- Lust-Frust-Bilanz</li><li>- Leistungsbilanz</li><li>- Stärken-Schwäche-Analyse</li></ul></li><li>• Ziele finden<ul style="list-style-type: none"><li>- Das SMART-Konzept</li><li>- Erfolgsfaktoren und Hindernisse</li></ul></li><li>• Prioritäten setzen<ul style="list-style-type: none"><li>- Nach der ABC-Analyse priorisieren</li><li>- Das Pareto-Prinzip anwenden</li></ul></li></ul>

- Wichtigkeit und Dringlichkeit
  - Wichtiges und Dringliches unterscheiden
  - Entscheidungsmatrix erstellen
- Aufgaben planen
  - Planen nach der ALPEN-Methoden
- Stör- und Leistungskurven berücksichtigen
  - Strategien zum Umgang mit Störungen entwickeln
  - Leistungsfresser reduzieren
  - stille Stunden einführen
- „Nein“ sagen
  - Hintergründe erkennen
  - Angemessen Nein sagen
- Stress bewältigen
- Zusammenfassung
- Erkenntnisse

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015, Februar 2020 / Änderungen vorbehalten