

Zeit- und Selbstmanagement

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

Seminarziel	<ul style="list-style-type: none">✓ Sie lernen, wie Sie Ihre Zeit aktiv gestalten, strukturieren und noch besser planen✓ Sie erhalten Einblick in hilfreiche Methoden und Strategien✓ Sie erfahren den Unterschied von Wichtigkeit und Dringlichkeit✓ Sie sind handlungsfähig, auch wenn großer Kommunikationsbedarf und ein hoher Arbeitsanfall vor Ihnen liegt
Voraussetzungen	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Zielgruppe	Teilnehmer, die mehr Struktur und weniger Zeiträuber in ihren Tagesablauf bringen wollen
Dauer	2 Tage, Mo./Di. von 09:00 – 16:00 Uhr
Termine	21./22.02.2022 30./31.05.2022 24./25.10.2022
Unterrichtsform	Präsenzunterricht
Kosten	€ 500,00 pro Teilnehmer inklusive Unterlagen
Hinweis	Dieses Angebot führen wir auch individuell und passgenau für Ihr Unternehmen durch. Wir beraten Sie gern.
Information und Beratung	Martin Vorhauer Heinrich-Grone-Stieg 4 20097 Hamburg Tel. 040 23703-404 Fax 040 23703-410 m.vorhauer@grone.de www.grone.de/hh-wirtschaftsakademie
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Einführung in das Zeit- und Selbstmanagement<ul style="list-style-type: none">- Logbuch schreiben• Bestandsaufnahme<ul style="list-style-type: none">- Lust-Frust-Bilanz- Leistungsbilanz- Stärken-Schwäche-Analyse• Ziele finden<ul style="list-style-type: none">- Das SMART-Konzept- Erfolgsfaktoren und Hindernisse• Prioritäten setzen

- Nach der ABC-Analyse priorisieren
- Das Pareto-Prinzip anwenden
- 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, Oktober 2020 / Änderungen vorbehalten