

im virtuellen
Klassenzimmer

Kurzarbeit?

Für Selbstzahler!

Sie befinden sich durch die Corona-Krise in Kurzarbeit und möchten die Zeit nutzen, sich weiter zu qualifizieren?

Zeit- und Selbstmanagement

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

Seminarziele

- 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

Seminarinhalte

- Einführung in das Zeit- und Selbstmanagement
 - Logbuch schreiben
- Bestandsaufnahme
 - Lust-Frust-Bilanz
 - Leistungsbilanz
 - Stärken-Schwächen-Analyse
- Ziele finden
 - 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-Methode
- 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

Zielgruppe

- Teilnehmer, die mehr Struktur und weniger Zeiträuber in ihren Tagesablauf bringen wollen.

Voraussetzungen

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine

- 22.06. - 25.06.2020
- 14.09. - 17.09.2020

Dauer

- Teilzeit:
4 Tage, 16 Unterrichtsstunden
jeweils von 18:00 - 21:15 Uhr

Kosten (bei Nachweis von Kurzarbeit)

- 150,00 € inkl. Unterlagen

Unterrichtsform

- Präsenzunterricht
im virtuellen Klassenzimmer

Abschluss

- Teilnahmebescheinigung mit Inhalten

Zentrale Information und Beratung

Martin Vorhauer

Heinrich-Grone-Stieg 4
20097 Hamburg

Tel. 040 23703-404

Fax 040 23703-410

Mail: m.vorhauer@grone.de

