

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

- 19./20.06.2020 (Fr./Sa.)
- 10./11.09.2020 (Do./Fr.)

### Dauer

- Vollzeit:  
2 Tage, Do./Fr. oder Fr./Sa.  
jeweils von 09:00 - 16:00 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

