

Ziele erreichen, Prioritäten setzen!

Einführung in das Selbst- und Zeitmanagement

Zielgruppe alle, die sich die Zeit nehmen, um über den Umgang mit sich selbst und dem Phänomen Zeit nachzudenken

Ihr Nutzen Sie reflektieren das eigene Arbeits- und Zeitverhalten. Sie erweitern Ihre Möglichkeiten zur Verbesserung der inneren Balance und transferieren praktische Anregungen für das persönliche Zeitmanagement in den Alltag.

Inhalt

1. Eckpfeiler des Selbstmanagements
 - Ziel und Gegenstand des Selbstmanagements
 - Wirkung innerer Antreiber auf das Arbeitsverhalten
 - typgerechtes Zeitmanagement
2. Grundprinzipien effizienter Arbeit
 - von der Vision zur Aktion, Ziele setzen
 - Priorisieren: ABC-Analyse, Eisenhower-Matrix, Pareto-Prinzip
 - Zeitplantechniken, Tagesplanung, Schreibtischmanagement
3. Organisation der Transfersicherung in den Arbeitsalltag
 - Stressbewältigung und Selbstmotivation
 - Selbstcoaching-Tools nutzen
 - kollegiale Beratung vereinbaren

Dozent Dr. Lutz Kehler

Nummer L-03-02	Dauer 1Tag	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung bis 30. April. Der genaue Seminartermin wird Ihnen mitgeteilt, sobald genügend Interessenten vorhanden sind.
--------------------------	----------------------	---

Entgelt	103,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	134,00 €	Nichtmitglieder