

Seminar-Workshop Zeit- & Selbstmanagement

Die Verknüpfung von Klarheit und Sinn von (Arbeits-) Zielen mit der persönlichen Motivation bildet die Grundlage zur Erhaltung und Förderung der beruflichen Handlungsfähigkeit.

Dieses Seminar legt die Basis für eine erweiterte Reflexion zuhause und erarbeitet darauf aufbauend wesentliche Grundlagen des operativen Zeitmanagements. Sie werden lernen, Optimierungschancen zu erkennen und daraus Ziele abzuleiten. Mithilfe des Pareto-Prinzips lernen Sie, den täglichen Aufwand zu verringern und Prioritäten zu setzen. Außerdem werden Sie Planungstechniken kennenlernen und erfahren, was zum Ablauf eines effizienten Arbeitsalltages und (optional) einer Besprechung nötig ist.

Ziele

- Sie erarbeiten Grundlagen bewusster Selbstorganisation zur vertiefenden Reflexion zuhause
- Sie lernen den Zeitmanagement-Kreislauf kennen & anzuwenden
- Sie verstehen es, Ziele richtig zu setzen & zu formulieren
- Sie lernen verschiedene Produktivitätstechniken kennen & anzuwenden

Grobe Inhalte

- Das „Mindset“ und die 3 Prinzipien bewusster Selbstorganisation
- Die 5 Stationen des Zeitmanagement-Kreislaufes
- praxisnahe Strategien und Werkzeuge zur Zeit- & Ressourcenplanung

Methoden

Einzel- und Gruppenreflexion, Theorieinputs, Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion

Teilnehmerkreis

Interessierte & Betroffene, max. 12 TN pro Gruppe

Zeitlicher Rahmen

nach Vereinbarung – 1 bis 1,5 - tägiger Seminar-Workshop

Kosten (exkl. MwSt.)

1 Tag: EUR 1.500.- (= EUR 125.- pro TN bei 12 Teilnehmern)

1,5 Tage: EUR 2.200.- (= EUR 183.- pro TN bei 12 Teilnehmern)

ev. anfallende Kosten für Seminarräumlichkeiten & Verpflegung der TN werden gesondert verrechnet

Ich biete einen reduzierten Tarif für NPO an – fragen Sie mich danach!

Trainer

Mag. Philipp Brand

Kontakt

Philipp Brand, Tel: 0650/72 84 706 oder philipp@p-brand.at