

# Ganzheitliches Zeit- und Selbstmanagement

<b>Zielgruppe</b>	Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter mit vielfältigen Aufgaben und Terminen.
<b>Inhalt</b>	<p>Viele klagen über einen Tagesverlauf mit sehr vielen Aufgaben unterschiedlicher Dringlichkeit und starkem Termindruck. Manche hetzen durch den Tag, von vielen äußeren Faktoren angetrieben, ohne selbst Handlungsabläufe bestimmen zu können. Teilweise bleiben wichtige Aufgaben unerledigt liegen. Hier setzt das Seminar an. Die Teilnehmer lernen ihre Situation zu analysieren und zu verstehen. Ihnen wird ein praktikables Instrumentarium vermittelt, um ihre Arbeit und ihren Alltag besser zu organisieren sowie die persönliche Zeitplanung besser in den Griff zu bekommen. Besprochen und erarbeitet werden Schritte zu mehr Zeit-Balance.</p> <p>Folgende Inhalte werden im Einzelnen vermittelt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Analyse der eigenen Zeitplanung: Zeitfresser und Zeitdiebe</li><li>▪ kurzfristige, mittelfristige, langfristige Zeitplanung</li><li>▪ Zeitplanungsmethoden und Instrumente</li><li>▪ Arbeits- und Selbstorganisation</li><li>▪ Arbeitstechniken</li><li>▪ Gewichtung von Aufgaben</li><li>▪ Prioritätensetzung</li><li>▪ Vorstellung von Methoden und Instrumenten des Zeit- und Selbstmanagements</li><li>▪ Möglichkeiten und Grenzen des Zeit- und Selbstmanagements</li><li>▪ Bearbeitung von Praxisbeispielen und persönlichen Erfahrungen</li><li>▪ Umgang mit Stresssituationen</li><li>▪ Ausstieg aus Stressdynamiken</li><li>▪ Supervision</li><li>▪ Zeitplanung</li><li>▪ Philosophie der Gelassenheit</li><li>▪ Zeitbalance</li><li>▪ Lebensbalancemodell</li><li>▪ Schritte zu mehr Ausgewogenheit</li></ul>
<b>Dauer</b>	16 Unterrichtsstunden
<b>Kosten</b>	380,00 Euro
<b>Termin</b>	15.11.2012 - 16.11.2012, von 09:00 - 16:30 Uhr
<b>Ort</b>	Aachen