

Intensiv-Training

Zeit- & Selbstmanagement

Durch die Zunahme an Aufgaben und Tätigkeiten, neuen technischen Möglichkeiten und Systemen sind Mitarbeiter:innen heutzutage mit der Herausforderung konfrontiert, alle Aufgaben in Einklang mit Ihren zeitlichen Ressourcen zu bringen. Dabei ist Zeitmanagement vielmehr Selbstmanagement, denn zu einem guten Teil ist jede:r einzelne für den Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit selbst verantwortlich - auch wenn die eigene Einflussmöglichkeit nicht immer gleich erkennbar ist.

In unserem zweitägigen Intensiv-Training dreht sich alles darum, wie man die Zeit optimal nutzen kann. Dabei geht es einerseits um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Umgang mit Zeit und andererseits um Werkzeuge und Methoden, um effizient und effektiv arbeiten zu können.

Ziele

- » Bewusstseinsbildung
- » Erkennen innerer Antreiber
- » Neues Zeitgefühl als begrenzte Ressource
- » Bewusster Umgang mit der vorhandenen Zeit
- » Erlernen versch. Methoden zur Zeitplanung
- » Entschleunigung durch Planung
- » Erkennen der wichtigsten Ressource: Sie selbst

Inhalte

- » Definition und Bedeutung von „Zeit“
- » Umgang mit Verhaltensmustern
- » Vermeidung von Zeitdruck
- » Umgang mit Zeitfressern und Zeitfallen
- » Selbstorganisation
- » Kommunikation als Hilfsmittel
- » Effektive Zeitplanung
- » Umgang mit Emails & Outlook
- » Erarbeiten unterschiedl. Werkzeuge & Methoden

Zielgruppe

- » Alle Mitarbeiter:innen
- » Alle Führungskräfte
- » Alle Organisationbereiche und -ebenen

Leistungspaket

- » Zweitägiges Training
Idealerweise außerhalb der Büroräumlichkeiten
- » Mit einem:r erfahrene:n MTraining Expert:in
- » Abwechslungsreiche Methoden und hohe Miteinbeziehung der Teilnehmer:innen
- » Arbeitsunterlagen im Training
- » Umfangreiche Dokumentation
- » Erstellung eines individuellen Handlungsleitfadens
- » Seminarsprache Deutsch oder Englisch
- » Teilnahmebestätigung

Weitere Informationen

- » www.mtraining.at/persoennlichkeit

Die hier abgebildeten Inhalte verstehen sich als Auswahl. Unsere Trainings werden gemeinsam mit dem:r passenden MTraining Expert:in für jede:n Kund:in individuell zusammengestellt und an Ihre Bedürfnisse angepasst.

Dieses Seminarthema bieten wir auch als Live-Webinar an. Informationen unter www.mtraining.at/webinare