

Online-Seminar „Zeit- und Selbstmanagement“

Modul 1 Selbstmanagement – Umgang mit Stressoren

- Was stresst mich bei der Arbeit und warum?
- Wie gehe ich mit meinen persönlichen Stressoren konstruktiv um?
- Richtig Ziele setzen und priorisieren
- Tag planen statt durchhetzen: Quick-wins

Modul 2 Zeitmanagement – Methoden

- Warum bei Feierabend noch so viel Arbeit übrig ist: Dos & Don'ts Zeitmanagement
- Zeitfresser und wie ich sie ausschalte
- Planungs-Methoden zur weiteren Vertiefung
- Praktische Werkzeuge offline und online

Modul 3 Zeitmanagement – Umsetzung in der Praxis

- Kommunikationsinstrumente richtig und zielführend einsetzen (Mails, Meetings, ...)
- Umgang mit Informationsflut und Komplexität der Aufgaben und Anforderungen
- Zeitmanagement im Homeoffice
- Intrinsische Motivation

Modul 4 Selbstmanagement – Haltung

- Mut zur Lücke – oder das Pareto-Prinzip
- Charmant Nein sagen
- Methoden für nachhaltiges Selbstmanagement – einfache Übungen für den Berufsalltag
- Vertiefung der Thematik durch Praxisbeispiele der Teilnehmer

Umfang

Je 1,5h an 4 Terminen

Teilnehmerzahl

Max. 10

Kosten

Freies Seminar: 695 EUR pro Person inkl. MwSt.

Firmenseminar: 1.995 EUR inkl. MwSt.

Software

MS Teams oder Zoom

Anfragen/Vorabinformation (Rückruf)

Buchung über www.mindful-business-life.de