

## Zeitmanagement (1-2 Tage)

Was Führungskräfte und Mitarbeitende tun können, um bei gleichem oder weniger Zeiteinsatz effektiver zu werden und zielgerichtet zu agieren.

### Was Sie aus diesem Seminar für die Praxis mitnehmen:

Zeit ist Ihre wertvollste Ressource. Jede Tätigkeit (ver-)braucht Zeit – und diese Zeit kann nicht zurückgewonnen werden. Daher ist ein optimaler Umgang mit der Zeit der Schlüssel zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben. Bei diesem Seminar geht es genau darum: um Ihre Kompetenz, Ihre Zeit effektiv zu nutzen.

Sie erfahren, wie gut Ihre Zeitkompetenz bereits ist. Sie verstehen, wie Sie Ihre Zeit richtig planen und was der optimalen Zeitznutzung bisher im Wege stand. Daraus abgeleitet wählen Sie Ihre persönlichen Strategien, um zukünftig den Fokus auf die wichtigen Dinge zu legen und langfristig Ihre Ziele zu erreichen.

### Inhalte:

#### **Standortbestimmung mit dem Zeitmanagement-Profil von persolog**

#### **Zeitbewertung: Einflusswahrnehmung – Zeitwahrnehmung - Zeitbalance**

Sie verstehen die Bedeutung von zeitlicher Selbstbestimmtheit, positiver Zeitwahrnehmung und Balance zwischen Beschäftigung und Entspannung

#### **Planung: Zielsetzung – Prioritätensetzung - Zeiteinteilung**

Sie lernen die Grundkenntnisse effektiver Planung kennen

#### **Umsetzung: Einstellungen/Überzeugungen – Arbeitsorganisation – Digitales Konsumverhalten**

Sie reflektieren den Einfluss von inneren und äußeren Störfaktoren auf die Umsetzung Ihrer Planung und verstehen, wie Sie sich mit Willenskraft und Selbstdisziplin gegen diese Störungen behaupten können

#### **Monitoring: Überwachung & Kontrolle – Zeitmanagement-Tools**

Sie verstehen den Stellenwert des permanenten Beobachtens und Nachkontrollierens der Zeitznutzung

#### **Aktionsplan: Ihr persönlicher Plan für mehr Zeitkompetenz**

### Wie wir in diesem Seminar arbeiten

Standortbestimmung mit dem Zeitmanagement-Profil von persolog, Praxis-Inputs, Selbstreflexionen, aktivierende Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Diskussionen, Erfahrungsaustausch, Handlungsplan.

Auch als Einzelcoaching möglich.