

INTEGRALE ZEITOPTIMIERUNG

für alle Mitarbeiter eines Unternehmens, die mit Ihrer Zeit nicht nur effizient sondern auch effektiv umgehen wollen und müssen

3-tägiges Training (nur firmenintern) im Intervall (2 + 1 Tage)

Trainingsziel

Die Teilnehmer sollen über eine sinnvolle Zeitökonomie hinaus auch Zeitökologie betreiben; dies bedeutet, dass die Qualität der gelebten Zeit einen wesentlichen Einfluss auf unseren Erfolg hat. Es geht nicht darum, eine Minute zu halbieren, um noch mehr hineinzustopfen. Die Verbindung zwischen "Zeit ist Leben" und "Zeit ist Geld" soll den Teilnehmern verdeutlichen, wie direkt der Weg zwischen dem eigenen (Lebens-)Ziel und der beruflichen Tätigkeit ist. Jeder Einzelne ist für seine Zeit verantwortlich.

Trainingsinhalte

- Analyse des eigene Zeitverhaltens und -denkens.
 - Was ist Zeit – Was ist sie wert?
 - Individuelle Situations- und Ursachenanalyse
 - Was oder Wer verhindert Zeitnutzung?
 - Testauswertung
- Zeitmanagementfaktoren richtig eingesetzt:
 - Positive Einstellung
 - Zusammenhang Leistungs- und Störkurve (Chronobiologisches Modell)
 - Zielsetzungstechnik
 - Nein - Sagen - Können
 - Aufschieberitis
 - Planung
 - Prioritätensetzung
 - Informations- und Schreibtischmanagement
 - Ordnung halten
 - Gesprächsvorbereitung beim Kundenbesuch
 - Freie Zeit für Freizeit?!
- Klärung der individuellen Rollen
 - Welchen Belastungen unterliege ich?
 - Was kann ich loslassen?
- Optimierung für die Zukunft
 - Erstellung eines persönlichen Aktionsplanes

Trainingskonzept

Durch den direkten Bezug zum eigenen Verhalten, sollen die Teilnehmer erkennen, dass nur einer die Verantwortung für seine Zeit und seine übernommenen Rollen trägt! Hierauf soll er/sie sich die Antwort durch praxisnahe, und vor allen Dingen zielorientierte Übungen geben.

**"Integrale Zeitoptimierung 2" mit Outdoor - 3 Tage - nur firmenintern
- Honorar nach Vereinbarung**