

Selbst- und **Zeitmanagement**

Viele Führungskräfte klagen über den Mangel an Zeit. Sie spüren die Erwartungen ihrer Führungskräfte, ihrer Mitarbeiter, ihrer Kunden, ihrer Lieferanten und die ihrer Stakeholder. Sie versuchen, allen Erwartungen gerecht zu werden und sind immer wieder überrascht, dass es ihnen trotz großer Anstrengungen nicht gelingt. In diesem Seminar erfahren Sie, wie es Ihnen besser gelingt, Prioritäten zu setzen und sich von Dingen zu verabschieden.

Seminarziele

- Gewohnheiten ändern statt Disziplin halten
- Nein sagen können
- Zwischen dringend und wichtig unterscheiden lernen
- Spannung und Entspannung bewusst wählen können
- Zeiträuber erkennen und verhindern lernen
- Anforderungen mit Gelassenheit bewältigen
- Langfristige Ziele für die berufliche Entwicklung entwickeln
- Mehr Freiraum für Kreativität und Strategie schaffen
- Mehr Zeit für Familie, Freunde und sich selbst gewinnen

Seminarinhalt

- Zeitmanagement-Matrix
- Antreiber-Konzept
- Entspannungstechniken
- Erfahrungsaustausch
- Stressbewältigung
- Effizienz und Effektivität
- Umgang mit Telefon und E-Mail
- Delegation sinnvoll nutzen
- Wie erkennt man Burnout?
- Wie kann man Burnout verhindern?

Zielgruppe

Führungskräfte und Experten, die von vielen Seiten hohen Erwartungen ausgesetzt sind. Mitarbeiter, deren Engagement sie an den Rand der Erschöpfung und des Burnouts gebracht hat. Alle Personen, die mehr mit Feuerlöschen als mit Brandvorbeugung beschäftigt sind.

Ihr Nutzen

Sie lernen sich und Ihre Gewohnheiten besser kennen. Durch den Vergleich mit anderen entdecken Sie, wie Sie Ihre Arbeitsmenge verringern können, ohne Ihre Ziele aufgeben zu müssen. Sie lernen Entspannungstechniken, die Sie sofort im Alltag umsetzen können.

Methode

- Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmern
- Kollegiale Beratung
- Intensives Arbeiten an persönlichen Fragestellungen der Teilnehmer
- Meditationen und Entspannungstechniken
- Praktische Übungen
- Einzel- und Gruppenarbeit mit individuell abgestimmten Übungen
- Strukturaufstellungen

Methode

- maximal 12 Teilnehmer
- organisationsinterne Veranstaltung
- Dauer 3 Tage
- A, D, CH & CEE-Länder

„Mir wurde in diesen drei Tagen klar, dass es zu meiner Pflicht als Führungskraft gehört, ‚nein‘ zu sagen.“

Zitat Teilnehmer