

Zukunftsorientierte Zeit- Selbst- und Arbeitsorganisation

Trainerin: Svenja Neupert

Dauer: 2 Tage

Sprache: Deutsch oder English



In Zeiten ständiger Veränderungen, knapper Ressourcen und hohem Zeitdruck ist es notwendig, ein effektives Selbstmanagementsystem zu entwickeln, um den neuen Anforderungen gerecht zu werden und nachhaltig gesund zu bleiben.

Da Planungen in turbulenten Zeiten schwieriger werden, bedarf es neuer Denkweisen und Planungsmethoden, wie z.B. das Planen in Szenarien.

Dieses Seminar zeigt Möglichkeiten auf, wie Sie sowohl effektiv als auch bewusst ressourcenschonend im Umgang mit der eigenen Person und dem persönlichen und beruflichen Umfeld sein können.

Inhalte

- Karriereplanung und Stress – Unkonventionelle Denkweisen kennen lernen - Paradigmenwandel als Stressreduktionsmöglichkeit
- Innere und äußere Stressfaktoren erkennen - konstruktive Strategien entwickeln
- Work-Life-Balance
- Grundregeln des neuen Zeitmanagements – Persönlicher Zeitplan der Ihres Projektes (Wochen- Tagesplan)
- Effektiver Umgang mit inneren und äußeren Blockaden und Störungen
- Arbeitsorganisation und –abläufe vereinfachen

Methoden

Im Seminar erhalten Sie eine methodische Vielfalt in Form von: Input, Übungen, Kleingruppenarbeit und Gruppendiskussionen, sodass eine lebendige Lernatmosphäre mit nachhaltigen Ergebnissen entsteht.