

Führung, Personal, Selbstmanagement | Training | Produktnummer: 11410

Direkt zur Veranstaltung unter diesem Link: www.oabund.de/11410

Gedruckt am 19.09.2024 um 18:30 Uhr.

Selbst- und Zeitmanagement

Zeitdiebe erkennen und beheben. Übersicht schaffen. Prioritäten setzen.

Das Training richtet sich an alle, die keine Zeit haben, oder das Gefühl haben, sie hätten zu wenig Zeit.

Angesichts der Aufgabenfülle, die in immer kürzerer Zeit zu bewältigen ist, wird es immer schwieriger Balance zu halten. Unabhängig von Funktion und Verantwortungsbereich fühlen sich mehr und mehr Menschen beruflich und privat gestresst. Nur wer es schafft, die wirklich richtigen Dinge zur richtigen Zeit zu erledigen, ist ausgeglichen und gelassen.

Umso wichtiger ist es daher, die nur begrenzt vorhandene Zeit sinnvoll und planvoll zu nutzen. Planung verlangt nach Methode und System: Jeder muss seine persönlichen wie beruflichen Ziele kennen und entsprechende Prioritäten setzen.

Die Teilnehmer erhalten im Training eine Reihe von Analyse- und Planungsinstrumenten zum Verbessern der eigenen Situation. Denn das Wissen und das Bewusstsein im Hinblick auf das eigene Arbeitsverhalten ist eine wichtige Voraussetzung, um mögliche Verhaltensänderungen herbeizuführen. Sehr oft bestehen keine genauen Vorstellungen darüber, wie und wofür man seine Zeit tagtäglich verwendet.

Programm

Individuelle Situationsanalyse

- Der persönliche Umgang mit der Zeit.
- Ursachen für Zeitprobleme und Stress.

Grundregeln des Selbstmanagements

- Übersicht generieren.
- Wesentliches und Unwesentliches trennen.
- Ziele setzen und definieren.
- Prioritäten richtig setzen.
- Schriftliches Planen.

Prinzipien für die persönliche Effizienzsteigerung

- Störungsfrei arbeiten.
- Berücksichtigung von Leistungskurven.

- Pareto Prinzip.
- Agieren ist besser als Reagieren.

Planungsmethodik systematisch nutzen

- Ziele, Aufgaben und Termine koordinieren.
- Monats-, Wochen- und Tagesplanung optimieren.

Vortragende

Dr. Hans-Peter Obladen ist Sozialwissenschaftler mit den Schwerpunkten Umweltpolitik, Erwachsenenbildung und Sozialpsychologie sowie Betriebswirtschaft. Heute ist er Geschäftsführer der Akademie Dr. Obladen GmbH, der AKT Akademie für Kommunalfahrzeugtechnik GmbH und der apm³ GmbH (Berlin).



Starttermine und Details

 1 Termin

Tage & Uhrzeit

09.01.2025 | 09:00 - 12:30

10.01.2025 | 09:00 - 12:30

Ort: Online

Termin & Stadt

09.01.2025 - 10.01.2025

Online

Teilnahmegebühr

Gebühr Online: 400 € zzgl. MwSt. (320 € Early Bird Gebühr bis 09.10.2024)

Anmeldung

Online-Anmeldung:

Besuchen Sie unsere Webseite unter www.oabund.de/11410, um sich für unser Weiterbildungsangebot anzumelden. Die Anmeldung ist unkompliziert und schnell durchführbar.

Kontakt per E-Mail:

Falls Sie weitere Informationen benötigen oder sich direkt anmelden möchten, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an: info@obladen-akademien.de

Bitte geben Sie dabei den Namen des Teilnehmers, die vollständige Rechnungsadresse inklusive Telefonnummer und E-Mail-Adresse an.

Häufig gestellte Fragen (FAQ):

Antworten auf häufig gestellte Fragen rund um unsere Weiterbildungsangebote finden Sie in unserem FAQ-Bereich unter: www.obladen-akademien.de/faq

Teilnahmebedingungen:

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen sind online auf unserer Webseite einsehbar:
www.obladen-akademien.de/agb

Datenschutzbestimmungen:

Wir legen großen Wert auf den Schutz Ihrer Daten. Unsere vollständigen Datenschutzbestimmungen können Sie unter www.obladen-akademien.de/datenschutzerklaerung nachlesen.