

DON'T WASTE TIME

Der etwas andere Selbst- und Zeitmanagement-Workshop

FÜR WEN?

Alle Mitarbeiter
eines Unternehmens

WAS?

2 Tage
kennenlernen, erleben,
ausprobieren - alle Methoden
und Erkenntnisse rund um
das Thema Zeit

WO?

Inhouse in Ihrem
Unternehmen, in einem
kreativen Co-Working-
Space oder bei uns

Verschwenden
Sie keine Zeit!

Kurz und Knapp – Darum geht's:

In diesem Training lernen und trainieren Sie in einer aktiven Workshopatmosphäre den gekonnten Umgang mit den Instrumenten und Methoden des Zeit- und Selbstmanagements, damit Sie die eigene Arbeitszeit noch besser nutzen können.

Ziel ist, in weniger Zeit mehr erreichen, um herausragende Leistungen im Beruf und eine erhöhte Arbeitszufriedenheit zu erlangen.

Die Teilnehmer analysieren ihren individuellen Umgang mit der Zeit und lernen nützliche Methoden und Prinzipien des Selbst- und Zeitmanagements kennen.

Sie erhöhen nicht nur die Effektivität ihrer Arbeit und sichern damit ihren beruflichen Erfolg, sie kontrollieren auch ihren persönlichen Stresslevel und verschwenden keine wertvolle Lebenszeit.

Inhalt:

- Bedeutung von Zeit und Zielen
- Den eigenen Umgang mit Zeit analysieren
 - Der Balance-Selbstcheck
 - Selbst- statt Zeitmanagement
- Motivierende Ziele und Zielformulierungen
- Persönliche „Zeitdiebe“ und Störfaktoren
- Der Werkzeugkoffer - Prinzipien und Methoden
 - Love & Hate Übung
 - SMART - Erfolg mit Zielen
 - Das 7-Hüte-System
 - Die Mind-Map-Methode
 - Pomodoro Technik
 - Planungsprinzip der Schriftlichkeit
 - ALPEN-Methode
 - Pareto Prinzip
 - Eisenhower-Prinzip
 - Cornell-Methode
- Signale für eine Pause, „stille Stunde“
- Planungshilfen
- Innere Stärke durch Achtsamkeit
- Aufmerksamkeitsregulation



InWork
AKADEMIE
Unternehmenswert: Mensch

Merkurhaus - Hessenring 121
61348 Bad Homburg v.d.H.
Michaela Fuchs: 0172 - 66 51 356
Katja Jochim: 0178 - 88 53 703
kontakt@inwork-akademie.de
www.InWork-Akademie.de

Wir sind vielfach praxiserprobt!
Fragen? Beantworten wir gerne. Rufen Sie
uns einfach an oder senden eine Mail