

Ganzheitliches Zeit- und Selbstmanagement

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die bereits Zeitmanagement-Seminare besucht haben und mit den dort vermittelten Methoden nur kurzfristigen Erfolg hatten.

Sie haben festgestellt, dass rein verstand-orientiertes Wissen für konsequentes und dauerhaftes Zeitmanagement nicht ausreicht. Sie suchen nach Möglichkeiten, z.B. auch mit eigenen Widerständen besser umzugehen.

Ziele:

Sie lernen in diesem Seminar, sich besser mit inneren und äußeren Faktoren, die bei der Umsetzung von Aufgaben und bei der Erreichung von Zielen eine Rolle spielen, auseinanderzusetzen und diese zielorientiert einsetzen.

Sie lernen in diesem Seminar Techniken und Methoden kennen, die Ihnen helfen, Ihre Ziele und deren Auswirkungen auf allen wichtigen Ebenen zu verdeutlichen und motivierend in Ihre Kontexte einzubinden.

Methode:

Vortrag, Diskussion, Fallbearbeitungen, Gruppenarbeit, Management-Aufstellungen

Dauer:

2 Tage max. 8 Personen

Investition:

750,- Euro zzgl. MwSt.

Programm:

Zeitmanagement · Zeit managen: Wie ist das überhaupt möglich? · Individuelle Variationsmöglichkeiten des Faktors Zeit · Motivation und Zeit

Selbstmanagement · Kognitiv oder intuitiv: Welcher Anteil setzt sich bei Ihren Entscheidungen durch? · Kampf oder Integration: Ungeliebte Eigenschaften besiegen oder bewusst integrieren? · Umgang mit inneren Widerständen und Blockaden

Zielsetzungen · Welche Ziele verfolgen Sie wirklich? · Vom Problem zur Lösung und vice versa · Die Umsetzung eigener Ziele und deren Einbindung in unterschiedliche Kontexte · Ziele und deren optimale Integration in die Zeit

Methodik · Kurze Einführung in die Psychologie der Management-Aufstellung · Verschiedene Aufstellungsformen zur motivierenden Zielerreichung und optimalen Aufgabenerfüllung · Einsatz von "Stellvertretern"

Praxis · Beispielhafte und konkrete Umsetzung und Integration von inneren und äußeren Aspekten zur Erlangung motivierender Ergebnisse · Gezielte und übersichtliche Entscheidungs- und Arbeitsgrundlagen schaffen

