



■ Selbstmanagement und Arbeitsorganisation

Selbstmanagement in der Praxis –steigert Ihre Lebensqualität

Dieser Workshop wurde speziell für Führungskräfte und Teams entwickelt und dient der Verbesserung der Selbstorganisation und Kommunikation. So schaffen Sie die Voraussetzungen um eigene „Altlasten“ dauerhaft abzubauen und regelmäßig „tagfertig“ zu sein.

Anhand eines einfachen Systems mit den so genannten „5 goldenen Regeln“ und bestimmten Hilfsmitteln wird der Arbeitsablauf vereinfacht. Grundlegende Themen bei diesem Training sind: **Arbeitsmethodik, Kommunikation, Verantwortung und Zusammenarbeit.**

Inhalte:

- Selbstmanagement
- Definition der Effizienz
- Prinzipien für effektives Arbeiten
- Die 3 Phasen des Arbeitens
- Der menschliche Arbeitsspeicher
- Die 5 „goldenen Arbeitsregeln“ für ein funktionierendes Selbstmanagement
- Hilfsmittel für die Arbeitsorganisation - digital und in Papierform
- Umgang mit den elektronischen Arbeitsmitteln
- Integration des Systems in die Praxis

Teilnehmer und Zielgruppe:

- Führungskräfte und Mitarbeiter
- Komplette Teams

Ihr Trainer:

- Dorthe Hoffmann
Trainerin und Coach

Preise:

- 390,- EUR inklusive Verpflegung (zzgl. USt.)
- Für Inhouselösungen erstellen wir Ihnen gerne ein individuelles Angebot