

Zeit- und Selbstmanagement

Zeitmanagementprobleme zu haben ist normal. Die Fülle an Aufgaben – sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld – nimmt zumindest „gefühl“ ständig zu. Daher ist es wichtig, kontinuierlich an einer Verbesserung des eigenen Umgangs mit der Zeit zu arbeiten. Dabei müssen zwei unterschiedliche Aspekte berücksichtigt werden:

1. Häufig haben Menschen ein Entscheidungsproblem. Wichtige Aufgaben werden aufgeschoben, weil sie erst in späterer Zukunft eine Bedeutung haben.
2. Hinzu kommt, dass wir dazu tendieren, den Zeitaufwand für künftige Aufgaben zu unterschätzen. Daher haben wir häufig auch ein Planungsproblem.

Um sein Zeit- und Selbstmanagement zu verändern ist es von Bedeutung, sich ehrlich und kritisch mit diesen Aspekten auseinanderzusetzen. Dabei müssen Lösungen erarbeitet werden, die den persönlichen Umgang mit der Zeit verbessern. Prioritäten müssen gesetzt, klare Ziele formuliert und die eigene Zeitplanung optimiert werden.

Das Seminar ist ein Auftakt für einen persönlichen Veränderungsprozess. Er lädt ein, das eigene Verhalten und die eigene Einstellung kritisch zu hinterfragen und alternative Methoden und Techniken kennenzulernen.

Inhalt: Zeit- und Selbstmanagement

- Ist-Zustand und Ziel-Zustand eines 24h-Tages analysieren bzw. erarbeiten
- Zeitmanagementprobleme und Zeitdiebe
- Strategien zum besseren Umgang mit der Zeit
- Prioritäten setzen, Ziele klar formulieren und Strategien zur Zielerreichung erarbeiten
- Verbesserungen in der Planung erreichen (z.B. Tages- und Wochenplan, Checklisten)
- Telefonate effektiv führen
- Effektiver Umgang mit E-Mails
- Ordnung und Struktur am Arbeitsplatz schaffen
- Lernen „Nein“ zu sagen

Der Workshop setzt wichtige Impulse, um die Teilnehmenden dazu zu motivieren, Veränderungen im persönlichen Zeitmanagement vorzunehmen. Er richtet sich sowohl an Führungskräfte als auch an Mitarbeitende und kann an Ihre ganz individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Ich freue mich auf Ihre Anfrage: rm@consulting-meurer.de oder telefonisch unter 0151 / 62 66 26 59.



Veränderung agil gestalten und Kompetenzen entwickeln - ergebnisorientiert und praxisnah

René Meurer begleitet Unternehmen und Organisationen dabei, Veränderungen anzustoßen und umzusetzen. Dabei arbeitet er mit unterschiedlichen Methoden: Beratung, Training und Coaching. Er ist Impulsgeber und Sparringspartner für seine Kunden. Schwerpunkte seiner Tätigkeit sind die Bereiche Prozessverbesserung, Change und Lean Management sowie Kompetenz- und Organisationsentwicklung.

www.consulting-meurer.de