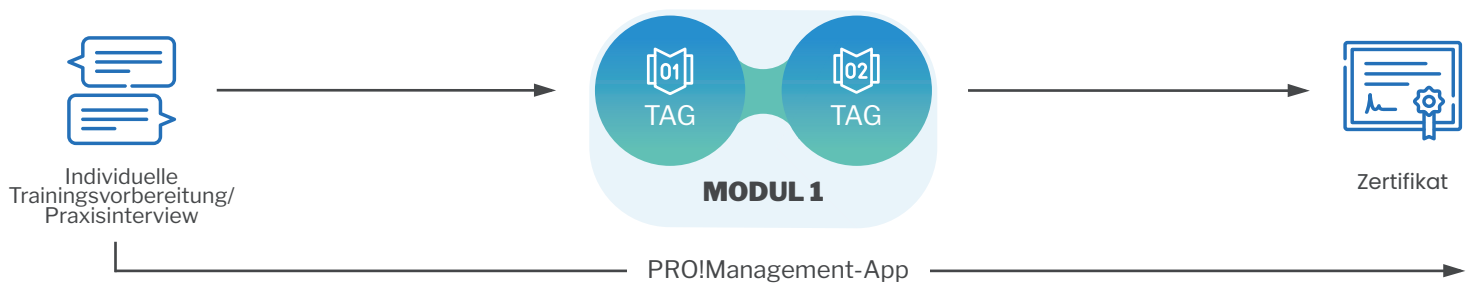


Interaktives Online-Trainings: Selbstmanagement und Selbstorganisation

Effektive Zeitplanung und ausgeglichene Work-Life-Balance

Die Planung und Organisation der täglichen und regel- und unregelmäßig wiederkehrenden Aufgaben ist ein wichtiger Erfolgsfaktor. Zeitfallen und Störfaktoren gefährden die Zielerreichung und lösen Stress und Unzufriedenheit aus. Durch eine bedarfsorientierte Planung, einen individuellen Zeitplan und den Einsatz wirkungsvoller Tools zur Selbstorganisation gelingt eine optimale Gestaltung des Arbeitsalltages und eine positive Work-Life-Balance. Wie kann ich zusätzliche Freiräume und Synergien gewinnen, um meine zeitliche Selbstbestimmtheit zu optimieren?

2-TÄGIGES MODULAR AUFBAUENDES TRAINING



01

Ziele des Trainings

- Kompetenzanalyse der Selbstorganisation
- Erkennen und Anwenden eigener Stärken
- Entwicklung individueller Strategien
- Gewinn von Freiräumen und Synergien
- Erarbeiten wirksamer Instrumente

02

Trainingsinstrumente

- Schriftlich fixierte Entwicklungsschritte zwischen den Trainingstagen
- Erfahrungspräsentationen / Best Practice / Feedback
- Lernteams/Umsetzungs-Lernkontrolle
- Finaler Erwartungsaustausch

03

Materialien

- Soll-Ist-Analyse / Trainingsvorbereitung
- Merk- und Arbeitsblätter
- PRO!Management-Kompakt / Merkkarten
- PRO!Management-Zertifikat
- PRO!Management-App

PRO!
MANAGEMENT

Kontaktieren Sie uns



+49 221 6430362-0



Zollstockgürtel 59, D-50969 Köln



info@pro-ag.de



www.pro-ag.de



AUSZUG INHALTE UND THEMEN

Kompetenzanalyse der Selbstorganisation

Selbsttest und Auswertung des individuellen
Stärkenprofils

Analyse der eigenen Zeitznutzung

Zeitliche Selbstbestimmtheit und Zeitwahrnehmung

Balance Beschäftigung und Entspannung
Authentisches und überzeugendes Auftreten

Zeitfallen und Stressauslöser

Wirksame Planung und Erstellung eines bedarfs-
orientierten Zeitplans

Erkennen von Störfaktoren und standardisierte
Arbeitsorganisation

Umgang mit Zwängen und Zeitdruck

Rückgrat zeigen und doch flexibel bleiben

Rechtzeitiges Erledigen von Aufgaben und optimale
Zielerreichung

Die besten Tools zur Selbstorganisation



Ziel der Trainer:innen ist das Erreichen von Synergieeffekten durch den Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden – so können sie ihren Blick noch einmal öffnen und von anderen Sichtweisen profitieren.



Gruppengröße: Mind. 4, max. 8
Teilnehmende



Dieses Training bieten wir als offenes und maßgeschneidertes Inhouse-Training an. Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne.



+49 221 6430362-0



Zollstockgürtel 59, D-50969 Köln



info@pro-ag.de



www.pro-ag.de

