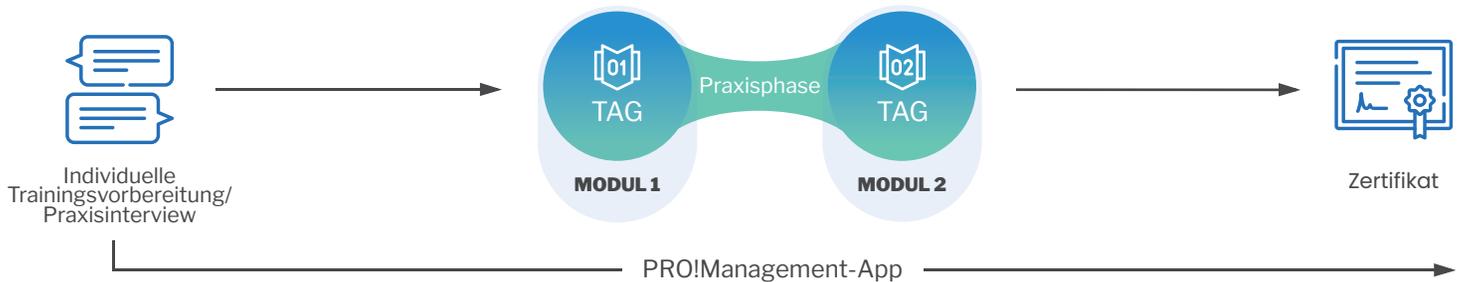


# Zeit- und Selbstmanagement

## Effektive Zeitplanung und ausgeglichene Work-Life-Balance

Die Planung und Organisation der täglichen und regel- und unregelmäßig wiederkehrenden Aufgaben ist ein wichtiger Erfolgsfaktor. Auch unvorhersehbare und zusätzliche Aufgaben müssen in den Arbeitsalltag integriert werden. Die Abstimmung von Beruf und Privatleben schafft positive Synergien, die sich auf jeden Lebensbereich auswirken. Wie kann ich zusätzliche Freiräume gewinnen, um meine Ziele zu erreichen?

### 2-TÄGIGES MODULAR AUFBAUENDES TRAINING



#### 01

##### Ziele des Trainings

- Analyse des aktuellen Zeit- und Selbstmanagements
- Herausarbeiten von Stärken und Verbesserungspotentialen
- Gewinn von Freiräumen und Synergien
- Erarbeiten wirksamer Instrumente

#### 02

##### Ihr Gewinn

- 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

#### Kontaktieren Sie uns

- +49 221 6430362-0
- Zollstockgürtel 59, D-50969 Köln
- info@pro-ag.de
- www.pro-ag.de

# AUSZUG INHALTE UND THEMEN

Umgang mit Zeit: Betrachtung und Analyse (IST)

Zielformulierung (SOLL) im Hinblick auf die „Work-Life-Balance“

Erkennen und Verändern von ineffizienten Faktoren der persönlichen Arbeitsgestaltung

Unterscheidung von Wichtigem und Dringendem

Optimierung des Umgangs mit Informationen (E-Mail, Post, direkte Kommunikation) und effiziente Verarbeitungsmöglichkeiten

Harmonisierung der beruflichen und privaten Lebensbereiche und Schaffung von Synergien

Organisation der täglichen sowie regelmäßig und unregelmäßig wiederkehrenden Aufgaben

Integration von unvorhersehbaren, zusätzlichen Aufgaben

Strukturierung des Arbeitsalltags: Konkrete Instrumente zur Tages- und Wochenplanung



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. 12 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

