

Selbstmanagement

Ziel und Nutzen

Projekt- und Führungsarbeit stellen hohe Ansprüche an die personalen Kompetenzen. Auf der methodischen Ebene geht es darum, die persönliche Arbeitstechnik und das Zeitmanagement zu optimieren und die Fähigkeiten im Umgang mit Priorisierungen, Störungen oder Entscheidungsfindungen zu erweitern. Auf der persönlichen Ebene geht es um Themen, die direkt oder indirekt die Resilienz fördern: Umgang mit Stress und Scheitern, Weiterentwicklung der Handlungsfähigkeit und Schutz der Grenzen. Die Selbstreflexion wird erweitert und damit auch die Fähigkeit, die persönliche Wahrnehmung und Bewertung aus einer Meta-Ebene zu reflektieren und weiter zu entwickeln.

Zielpublikum

Alle die ihre persönliche Arbeitstechnik und das Zeitmanagement optimieren wollen.

Inhalt

- Persönliche Resilienz
- Zeitmanagement-Matrix: Unterscheidung zwischen Dringlichkeit und Wichtigkeit
- Energiekompetenz: Erkennen und Schützen der produktivsten Zeit
- Persönliche Ziele und Prioritäten
- Selbstreflexionsfähigkeit
- Erstellen eines persönlichen Arbeitsplanes
- Umgang mit Informationsflut
- Umgang mit Zeitdieben und "Aufschieberitis"
- Entscheidungstechniken