



SPECIAL: TIME-EXPRESS „3 plus 1“ ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

Unter Zeitdruck ein wichtiges Meeting vorbereiten, das Mailprogramm meldet im Zwei-Minuten-Takt „*Sie haben Post!*“ und gleichzeitig schaut jemand an Ihrem Arbeitsplatz „nur kurz“ vorbei um schnell etwas mit Ihnen abzuklären. Der ganz normale „Tageswahnsinn“ - dazu ein sich ständig veränderndes Arbeitsumfeld in dem Geschäftsprozesse umstrukturiert und Abläufe permanent überprüft, angepasst und optimiert werden müssen. Die Folgen des ständigen Gefühls von Zeitmangel sind bekannt: Dauerstress, wachsende Unzufriedenheit oder auch sich in Arbeitsabläufe einschleichende Fehler.

TIME-EXPRESS unterstützt Sie darin, Ihren eigenen Arbeitsstil und Tätigkeitsbereich gezielt zu analysieren, um so Ideen für eine effizientere (Arbeits-) Zeitnutzung zu entwickeln.

In einer kurzen Input-Sequenz (ca. 3 Std.) werden allen Teilnehmern gemeinsam grundlegende Kenntnisse des effektiven Zeit- und Selbstmanagements vermittelt. Im direkten Anschluss klärt jeder Teilnehmer individuelle Fragestellungen mit dem persönlichen Coach. Zusätzlich effizienzsteigernd ist das vorbereitende Prework um einen strukturierten Coachingprozess gewährleisten zu können.

WARUM „3 plus 1“?

Das Besondere an dieser Maßnahme ist der **geringe individuelle Zeitaufwand für jeden Teilnehmer von nur 4 Stunden**: Zu Beginn **3** Stunden interaktives Methodentraining in der Gruppe - anschließend individueller Transfer und persönliche Reflexion in jeweils **1**-stündigen Einzelcoachingsequenzen.

Mögliche Inhalte:

- » Analyse von eigen- und fremdverursachten Störungen
- » Prioritäten setzen und schützen
- » Gezielt delegieren
- » Diplomatisch „Nein“ - sagen
- » Eine sinnvolle Arbeitsplatzstruktur
- » Das Konzept der Antreiber - Stressmuster erkennen und steuern
- » Techniken zur persönlichen Effizienzsteigerung
- » S.M.A.R.T.e Ziele setzen
- » Gespräche zeiteffizient steuern

Fon: 0221 - 35 65 870
Fax: 0221 - 35 65 869

info@movit-koeln.de

Ehrenstraße 69
50672 Köln

Inhaber: Gerrit Lang
St.Nr.: 215/5100/2388

www.movit-koeln.de

Wagen wir, die Dinge zu sehen, wie sie sind. (Albert Schweitzer)