# ZEITMANAGEMENT- UND SELBSTORGANISATION - DIGITAL

## Produktiv trotz Komplexität

Scheint Ihnen die Arbeitswelt heute auch zunehmend komplex und unübersichtlich? Und Sie wünschen sich oft mehr Zeit, die Dinge endlich mal ordentlich zu erledigen? Erobern Sie sich den nötigen Freiraum zurück – mit unserem neuen Intensivtraining für Zeit- und Selbstmanagement.

Das Training ist ideal für alle Mitarbeiter*innen und Führungskräfte, die in der agilen Arbeitswelt ihre Produktivität erhalten und steigern möchten. Und zwar ohne Überforderung und Burnout. Passend zum Thema, lässt Ihnen auch das Ausbildungsformat alle Freiheiten: Im Online-Training lernen Sie, wo und wann Sie wollen. Sie bleiben flexibel und bestimmen Ihr Lerntempo selbst.

### Themen & Entwicklungsziele

Abschied vom klassischen Zeitmanagement: Investieren Sie Ihre Aufmerksamkeit richtig:

- Selbst- und Zeitmanagement im agilen Kontext
- Ziele fokussiert setzen
- Wichtige Dinge mit Hilfe der PROAKTIV®-Tätigkeitsmatrix erkennen

Produktivitätsboost: Wie Sie mit den richtigen Praxis-Tools Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig steigern

- Methoden zum richtigen Priorisieren
- Effektive Wochen- und Tagesplanung
- Arbeitsplatz „lean“ organisieren
- Digital (Overload) Management
- Time Hacks

Ihre Säge schärfen: Bewahren Sie Ihre Leistungsfähigkeit und brennen Sie nicht aus

- Stressmanagement und Überlastungsprävention
- Methoden für die persönliche Erneuerung
- Selbstreflexion

### Modelle & Methoden Auswahl

- 5 Prinzipien menschlicher Produktivität nach Covey
- PROAKTIV-Tätigkeitsmatrix nach dem Eisenhower Prinzip
- Pareto-Prinzip
- Ivy-Lee-Methode
- Mindmap-Methode
- BRAC-Prinzip für Pausen
- Pomodoro-Technik
- ALPEN-Methode
- Time Boxing und Batching
- Personal Kanban Methode
- 5S-Methode für mehr Ordnung am Arbeitsplatz
- E-Mail Management und Digital Wellbeing
- Stressampel Modell

## Training

Das interaktive digitale Training umfasst zwei Online-Module. Sie trainieren verschiedene Zeit- und Selbstmanagement-Techniken und erfahren, wie Sie Ihre Produktivität effizient steigern, ohne sich selbst zu überfordern. Dabei bestimmen Sie Ihr Lerntempo selbst und bleiben dank des Online-Formats maximal flexibel.

## Methodik

Modularer Trainingsaufbau, Praxisnahe Transferaufgaben, Selbstreflexionsübungen, Workbook

## Zielgruppe

Für dieses Training brauchen Sie keine Vorkenntnisse und keinen Rang. Es eignet sich für alle, die in der agilen Arbeitswelt ihre Produktivität erhalten und erhöhen möchten, ohne überfordert zu werden oder im Burnout zu enden.

## Ihre Investition

2 Online Module plus 1 Personal Online Coaching (15 Minuten)
420,- Euro netto

## Im Leistungspaket Inbegriffen

- 2 Online Module mit interaktiven Lerneinheiten und einem Gesamtlernumfang von 4 Stunden
- Trainingsmaterialien im Workbook-Format: begleitende Dokumentation mit Checklisten und Summarys zum Download
- 1 Personal Online Coaching (15 Minuten)
- Reminder Mails
- Zugriff auf die Lernplattform für 6 Monate
- Trainingszertifikat

## Technische Voraussetzungen

- Sie müssen über keine tieferen technischen Kenntnisse verfügen. Voraussetzungen für die Teilnahme sind eine DSL-Internetverbindung sowie Lautsprecher bzw. Kopfhörer.
- Für die Personal Online Coaching-Sessions werden ein Mikrofon und eine Kamera (integriert oder extern) empfohlen.
- Für unsere Online Module erhalten Sie bis zu einem Jahr Zugriff auf die PROAKTIV-Lernplattform. Diese können sie über die gängigen Browser wie Chrome, Firefox, Internet Explorer und Safari (Mac OS) auf einem PC mit einem aktuellen Betriebssystem, sowie über Tablet oder Smartphone gleichermaßen bedienen.

## Anmeldung

PROAKTIV Akademie: Bachemstr. 4-6 / 50676 Köln
Tel.: + 49 (0)221 48538-38 / www.proaktiv-management.de / info@proaktiv-management.de

Es gelten die allgemeinen Vertragsbedingungen sowie die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten.
Copyright 18.11.24 by PROAKTIV®