

ZEIT- 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 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 & Lernziele

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 Burnoutprävention
- 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.

Trainingsvorbereitung

Für das Training ist keine Trainingsvorbereitung notwendig.

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.

Investition

2 Online Module plus 1 Personal Online Coaching
400,- Euro netto

Inbegriffen

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

Anmeldung

PROAKTIV Akademie

Beethovenstraße 5–13

50674 Köln

Tel.: + 49 (0)221 48538-38

www.proaktiv-management.de

info@proaktiv-management.de

Soweit im Text nur die männliche Form genutzt wird, geschieht dies aus Gründen der besseren Lesbarkeit. Weibliche und männliche Personen sind damit gleichermaßen gemeint. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der PROAKTIV Akademie. Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten.