

SOUVERÄNES ZEITMANAGEMENT UND SELBSTORGANISATION

PROAKTIVITÄT – PRODUKTIVITÄT - PERSÖNLICHKEIT

Was kann ich für mich tun? Wie kann ich in angemessener Zeit Aufgaben in der von mir gewünschten Qualität erledigen? Wie erhalte ich langfristig meine Gesundheit und schaffe es, alle Lebensbereiche aktiv zu leben? Wie organisiere ich mich im Home-Office oder meine Zusammenarbeit mit dem Team (Remote)? Vielleicht stellen Sie sich diese oder ähnliche Fragen und wünschen sich Impulse, um neue Perspektiven und Ansätze zu finden.

ISO zertifiziert

Das PROAKTIV Zeitmanagementtraining ist extern zertifiziert vom TÜV Süd nach ISO 29993. Bei dieser internationalen Norm steht die hohe Qualität des modular aufgebauten Trainings sowie der Nutzen der Teilnehmer*innen im Mittelpunkt.

Themen und Ablauf

Online

- Selbsteinschätzung vor dem Training mit dem LIFO®-Stärkenprofil – Stressmanagement.
- 2 Personal Coachings á 15 Minuten / Auswertung LIFO®-Stärkenprofil

Präsenztage 1

- Hindernisse erkennen, Prioritäten optimiert setzen, Planen – Leistungsfähigkeit, effektive Arbeitsmethoden - Störungen vermeiden, Tools zur Arbeitserleichterung - Kanban, E-Mails etc, Selbststeuerung versus Fremdsteuerung im Arbeitsalltag

Online Modul

- Wichtiges Erkennen, optimiert priorisieren, planen in komplexen Situationen, Leistungsfähig bleiben, Stressabbau – Selbstcoaching, optimale Lebens-Balance erzielen, Aufgabenstellung: Praxisprojekt

Praxisprojekt - Online

- Praxisprojekt definieren dazu 1 Personal Coaching á 15 Minuten

Präsenztage 2

- Stress und seine Folgen, Souverän unter Druck - Love it – Mindset, Produktiv trotz Komplexität - , Vereinbarungen unter Kollegen - Change it, Lösungsorientiert Nein sagen - Change it, Hindernisse lösen



Training und Methodik

Unser Mixed-Format beinhaltet Online Module, Personal Coachings, eine Praxisaufgabe, LIFO®-Stärkenprofil und ergänzende Präsenztage. Eine optimale und nachhaltige Kombination. Die Praxisphasen zwischen den einzelnen Trainingstagen geben Ihnen Gelegenheit, neue Ideen in Ihrer aktiven Zeitgestaltung auszuprobieren und Ihre Erfahrungen an den nächsten Trainingstagen einzubringen. Ihre Fragestellungen aus der Praxis werden direkt in das Training aufgenommen und individuell beantwortet. Sie profitieren sowohl von der Flexibilität des digitalen Trainings als auch vom Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmern*innen.

Zielgruppe

Dieses Training richtet sich an alle Mitarbeiter*innen, die ihr Zeit- und Selbstmanagement optimieren wollen, um mehr Zeit für Wesentliches zu gewinnen. Lernen Sie im Selbstorganisations-Seminar mit Ihren Zeitressourcen effektiv umzugehen und schützen Sie sich so vor Überbelastung und Stress. Gruppenzielgröße: 10 Teilnehmer*innen.

Investition

1.690,- Euro netto

Inbegriffen

180,- € Tagungspauschale, Schriftliche Trainingsvorbereitung, 2 Intensivtrainingstage (modularer Aufbau) + 3 persönliche Coachings, Praxisprojekt, Online Module, LIFO®-Stärkenprofil, Trainingsmaterialien, PROAKTIV Merkkarten und App, Trainingszertifikat.

Termine und Orte

Personal Coaching 1+2:	17.03.22 und 18.03.22	Uhrzeiten werden individuell vereinbart
Tag 1:	06.04.22	9.30 – 17.30 Uhr
Personal Coaching 3:	29.04.22	Uhrzeiten werden individuell vereinbart
Tag 2:	09.05.22	9.30 – 17.30 Uhr
Ort:	Hotel Clostermannshof in Niederkassel (Köln/Bonn) https://www.clostermannshof.de/	
Trainingsnummer:	Z/01.22 Köln-Niederkassel	

Anmeldung

PROAKTIV Akademie: Beethovenstraße 5–13, 50674 Köln Tel.: + 49 (0)221 48538-38
www.proaktiv-management.de / anfrage@proaktiv-management.de

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der PROAKTIV Akademie. Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten.