# >>

# **Praxiswissen Zeit- und Selbstmanagement**

EGOS!® the education company

**E-Learning WBT-Reihe** 

Zeit- und Selbstmanagement bedeutet, die eigene Zeit zu beherrschen, statt von ihr beherrscht zu werden. Mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im beruflichen Alltag gewinnen - dieser Wunsch lässt sich mit Hilfe praxisnaher Zeit- und Selbstmanagementtechniken verwirklichen.

## **Ihr Nutzen**

Diese 11 WBTs bieten fundierte Lerninhalte für alle, die ihre Zeit aktiv gestalten, strukturieren und noch besser planen wollen.

### Voraussetzungen

keine

# Preis pro Teilnehmer

EUR 155,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

# Seminardauer

2 Stunde(n)/Hour(s)

#### Seminarinhalte

- \* Einführung in das Zeit- und Selbstmanagement
- Logbuch schreiben
- \* Bestandsaufnahme
- Lust-Frust Bilanz
- Leistungsbilanz
- Stärken-Schwächen-Analyse
- \* Ziele finden
- Das SMART-Konzept
- Erfolgsfaktoren und Hindernisse
- \* Prioritäten setzen
- Nach der ABC-Analyse priorisieren
- Das Pareto-Prinzip anwenden
- \* Wichtigkeit und Dringlichkeit
- Wichtiges und Dringliches unterscheiden
- Entscheidungsmatrix erstellen
- \* Aufgaben planen
- Planen nach der ALPEN-Methode
- \* Stör- und Leistungskurven berücksichtigen
- Strategien zum Umgang mit Störungen entwickeln
- Leistungsfresser reduzieren
- Stille Stunde einführen
- \* Nein sagen
- Hintergründe erkennen
- Angemessen Nein sagen
- \* Stress bewältigen
- \* Zusammenfassung für Eilige
- \* Erkenntnis Abschlussvideo

## Hinweise

DE

Der Preis versteht sich für eine/n BenutzerIn zum sofortigen Lernen. Gerne bieten wir Pauschallizenzen für Unternehmen (gehostet oder als SCORM:Paketen für Ihr LMS) an.

