

Self-Organization and Time Management (SOTM)

ID SOTM Preis 1'450.– € (exkl. MwSt.) **Dauer** 2 Tage

Zielgruppe

Jeder, der etwas über Zeit und Selbstorganisation lernen möchte

- Transaktionsmodell in der Praxis
- Strategien zur Stressbewältigung
- Entspannung und Anspannung
- Stärkung der Widerstandsfähigkeit
- Aktivierung von Ressourcen

Voraussetzungen

Keine Voraussetzungen erforderlich

Kursziele

Sie werden lernen, Ihre eigenen Erfahrungen in Stresssituationen zu reflektieren und zu erkennen und mehr über Ihren persönlichen Umgang mit der Zeit zu erfahren.

Sie lernen Techniken des Zeitmanagements kennen und erfahren, wie Sie diese in Ihren Tagesablauf integrieren können.

In Reflexionsübungen werden Sie für sich selbst geeignete Strategien identifizieren und so einen individuellen Aktionsplan erstellen.

Kursinhalt

Ressourcen und Zeitmanagement

- Ressourcen offenlegen
- Stressoren und Zeitfresser identifizieren
- Unterschiedlicher Umgang mit der Zeit

Zeitmanagement - Tipps

- Ziele verwenden
- Priorisierungsmodelle in der Praxis
- Tagesplan, Kanban und Co.
- Delegation
- Strategien für das Screening
- Erfolge für das Selbstmanagement nutzen

Stressbewältigung und Resilienz

- Auftreten von Stress
- Gesundheitliche Folgen

Self-Organization and Time Management (SOTM)

Weltweite Trainingscenter



Fast Lane Institute for Knowledge Transfer (Switzerland) AG

Husacherstrasse 3
CH-8304 Wallisellen
Tel. +41 44 832 50 80

info@flane.ch, <https://www.flane.ch>