

## 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>