

Zeit- & Selbstmanagement

Sich selbst optimal organisieren

Beschreibung Thema

Haben Sie öfters das Gefühl, dass Sie viel getan, aber wenig erreicht haben? Fällt es Ihnen schwer, sich motiviert an die Arbeit zu machen? Dann sind Sie nicht alleine!

Viele von uns sind heute einem hohen Zeit- und Leistungsdruck ausgesetzt. Deshalb sind auch erfolgreiches Studieren oder Arbeiten und ein gutes Zeit- und Selbstmanagement untrennbar miteinander verbunden.

So lohnt es sich, einen kritischen Blick auf Ihre Arbeitsmethoden zu werfen. Arbeitsabläufe, der eigene Arbeitsstil und die persönliche Zeitplanung lassen sich mit wenig Aufwand und effizienten Methoden verblüffend einfach verbessern. Setzen Sie sich mit Ihrer Motivation und Selbstorganisation auseinander, **optimieren Sie Ihre individuelle Arbeitsweise** und **erkennen Sie Ihre Prioritäten**. Dadurch **steigern Sie Ihre Leistung, Aufgaben** werden **schneller und effektiver erledigt, Ziele leichter erreicht**.



Seminarinhalte

- Motivation und Selbstmotivation
- Inspirierende Ziele und Visionen
- Flow – ganz in dem aufgehen, was man tut
- Umgang mit Zeit
- Persönliche Zeitmanagement-Typ Analyse
- Individuelles Zeitmanagement
- Zeitmanagement-Methoden
- Tipps für ein gutes Zeit- und Selbstmanagement

Zielgruppe

Alle, die gut strukturiert, motiviert und ohne Stress ihrem Studium oder dem Beruf erfolgreich nachgehen wollen.

Voraussetzungen

- Verlässlichkeit bei der Bearbeitung der Aufgaben und **aktive Teilnahme an den beiden Live-Online-Sessions**.
- PC, Laptop oder Tablet mit stabilem Internet-Zugang, sowie Video- und Audio-Funktion.
- Ein gutes Gruppengefühl ist in Seminaren von großer Bedeutung, dazu gehört auch, dass wir uns - wie bei Präsenzveranstaltungen - gegenseitig sehen. **Deshalb ist in meinen eTrainings eine eingeschaltete Kamera Voraussetzung**.

Seminarort

Das Seminar findet ausschließlich online statt, d.h. Sie kommunizieren, arbeiten und üben von zu Hause aus oder von jedem anderen Ort, an dem sie sich gerade befinden.

Ablauf eTraining

Der Kurs ist auf ca. 8 Stunden angesetzt, er beinhaltet **zwei Live-Online-Sessions** sowie Aufgaben, Übungen und Input auf der **eLearning-Plattform**.

⇒ Es gibt **zwei Live-Online-Sessions mit 2 Std.**, in denen sich die gesamte Gruppe online trifft.

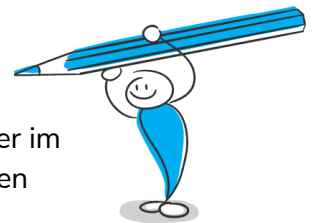


- 1. Live-Online-Session zum Seminarstart
am 16.11.2022 von 18:00 - 20:00 Uhr:**
Hier lernen Sie Ihre Lerngruppe kennen. Sie erfahren Details zum Ablauf und den Inhalten. Zudem erhalten Sie ersten fachlichen Input.
- 2. Live-Online-Session zum Seminarabschluss
am 02.12.2022 von 16:00 - 18:00 Uhr:**
Hier präsentieren Sie ggf. Ihre erarbeiteten Ergebnisse und erhalten dazu Feedback. Wir runden das Thema ab, klären Fragen, reflektieren das Gelernte und schließen das Seminar ab.

⇒ **Zwischen den beiden Live-Online-Sessions arbeiten Sie auf der eLearning-Plattform.** Diese ist von überall aus und jederzeit erreichbar. In dieser Phase können Sie Ihre Zeit frei planen. Ich als Trainerin bin für Fragen und Feedbacks erreichbar und begleite Sie bei der Erarbeitung Ihrer Aufgaben.

Die virtuelle eLearning-Plattform bietet Ihnen:

- tiefgehende Informationen über Videos, Tutorials, Skripte und Handouts.
- genaue Beschreibungen zu den Übungsaufgaben, die Sie allein oder im Team bearbeiten. Alle Übungen sind praxisorientiert und sichern den Wissenstransfer.



Ich freue mich schon sehr auf Sie und unser gemeinsames, interaktives eTraining.

Mit freundlichen Grüßen

