

Selbstmanagement - mein Management gehört mir!

Manchmal ist da dieses Gefühl, dass wir uns selbst im Weg stehen oder einfach mehr könnten, aber es geht doch nicht voran. Frühzeitig eigene Strukturen zu erkennen und zu korrigieren ist Basis eines erfolgreichen Selbstmanagements.

Seminarinhalte:

Selbstmanagement in 9 Punkten

- Die Dringlichkeitssucht
- Das Prinzip der Wichtigkeit
- Arten die Zeit zu verbringen
- Aufschieberitis überwinden
- Die Perspektive der Woche
- HEUTE
- Aktion leerer Schreibtisch/Arbeitsgutordnung
- Effektives Stress-Management
- Was verbessere ich sofort an meinem Selbst- Management?

Modelle:

- Dringlichkeitssucht und Test
- Steven Covey
- Eisenhower Prinzip
- Brian Tracy „Eat that frog“
- Gewinner Prinzip

Ihr Nutzen:

Sie lernen

- Disziplin in Ihrem Umgang mit der Zeit und sich selbst
- Wie Sie sich selbst Stress machen
- Techniken, die Sie im Alltag immer wieder benutzen können
- Was Eigen- und Fremdbestimmung ist

Methoden:

Einführungsvortrag, Aufgaben zu jedem Schritt, praktische Anleitungen, Einzelübungen, Erfahrungsaustausch, Feedback, Handout mit Aufgabenstellungen.

Teilnehmerkreis:

Fach- und Führungskräfte,
Sachbearbeiter

Weiterführendes Angebot:

(Serie: Schreibtisch -, Zeit-,
Selbstmanagement)
- Zeitmanagement

- Selbstmanagement
- Berufliches Zeit- und Selbstmanagement optimieren

Trainerin

Katja Arncken

(Staatl. Gepr. Betriebswirtin)

Unternehmensberaterin,

Dozentin und Ausbilderin IHK

Die langjährigen Erfahrungen aus vielen durchgeführten Schulungen und der praktischen Begleitung von Fach- und Führungskräften sowie Mitarbeitern in KMU's sind immer wieder optimierend in diesen besonderen Firmenworkshop eingeflossen. „Vom TUN, zum ERKENNEN, zum HANDELN“ ist das Ziel.

Termine

Nach Absprache und Gruppengröße.

Tagessatz: € 1900,- + MwSt.

Der Tagessatz beinhaltet die vorbereitenden Gespräche, die Workshops, sowie ausführliche Schulungsunterlagen pro Teilnehmer und Ergebnisprotokolle.

Die Teilnehmerzahl wird gemeinsam festgelegt

Ort: Hotel oder in Ihren Schulungsräumen.

Unsere Seminarräume befinden sich in Essen:

BBC Business Bildungs Center GmbH
Ribbeckstr. 6 , 45127 Essen

Kontakt:

Katja Arncken

Tel. 02054 928 147

Katja.arncken@bbc-essen.de