

II. ENTWICKLUNGSPFAD

Selbstmanagement & Zeit als Ressource

(4 x 0,5 Tage Live-Online-Bausteine + Arbeits- und Transferblätter, nur als Gesamtpaket buchbar: 1.560,- EUR)

Modul	Termine auf Anfrage
SZ 1	Persönliche Bilanz ziehen und individuelles Verbesserungspotenzial im Umgang mit der Zeit erkennen <ul style="list-style-type: none">• Selbstanalyse des eigenen Arbeitsstils und „Zeitinventur“ („Zeitdiebe“ und Ressourcen erkennen)• Work-Life-Balance optimieren• Bewusstmachen von Handlungsalternativen• „Goldene Stunde“
SZ 2	Eigenes Verhalten kritisch hinterfragen und persönliche Ziele ableiten <ul style="list-style-type: none">• Eigene Antriebskräfte + Glaubenssätzen klären• Meine Rituale der Ruhe/Coping-Strategien• Persönliche (Lebens-)Ziele nach Werten und individuellen Lebensphasen ableiten
SZ 3	Seine Ziele systematisch verfolgen und zeitsparende Methoden verwenden <ul style="list-style-type: none">• Ziele konkretisieren (SMART, Zieldimensionen), gewichten und in Aufgaben übersetzen• Prioritäten setzen und Entscheidungen treffen (Pareto, Eisenhower-Prinzip, ABC-Analyse)
SZ 4	Sich neue Gewohnheiten für mehr Gelassenheit aneignen <ul style="list-style-type: none">• Mit Störungen umgehen und diplomatisch „Nein“ sagen• Eigene Stressfaktoren erkennen und Stresssituationen individuell bewältigen• Fokussieren lernen: Konzentration statt Verzettlung

Bitte senden Sie Ihre **Anfragen und Anmeldungen** an: office@fpluso.com.

Für **inhaltliche Fragen zum Seminarangebot** steht Ihnen Wera Winkelmann gern zur Verfügung: wera.winkelmann@fpluso.com, +49 178 4484042

Die Preise verstehen sich zzgl. gesetzlicher MwSt.

Führungskräfte- & Organisationsentwicklung

Nikola Alberts Dipl. Volkswirtin

Oskar-Jäger-Str. 173 K1 ■ D-50825 Köln ■ www.fpluso.com

+49 221/204 32 594 ■ +49 176/811 79 041 ■ nikola.alberts@fpluso.com

