



# Time Management & Planning

## Der Zeit einen Wert geben

<b>Zielgruppe</b>	Privatpersonen, Mitarbeiter, Führungskräfte und Teams
<b>Voraussetzungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Die Vorbereitung ist Bestandteil des Kurses (detaillierte Angaben werden mit der Kurseinladung verschickt)</li> <li>▶ Bereitschaft zur Selbstreflexion</li> <li>▶ Offenheit für neue Impulse</li> <li>▶ Einbringen eigener Erfahrungen in Bezug auf selbst angewendete Arbeitsmethoden</li> </ul>
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sich mit der Arbeitsorganisation und deren Umsetzung auseinander setzen (Analyse des Arbeitsstils, Informationen bearbeiten, Prioritäten setzen, Arbeit planen, Entscheidungen treffen, effizient arbeiten)</li> <li>▶ Die zur Verfügung stehenden Zeitressourcen definieren und diese gezielt und effizient einsetzen können</li> </ul>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Qualitatives und quantitatives Zeitmanagement</li> <li>▶ Eigene Aufgaben in systematischer Weise planen und durchführen</li> <li>▶ Instrumente, Systeme und Modelle nutzen, um die eigenen Aufgaben und Aktivitäten zu strukturieren (Pareto-Prinzip, Eisenhower-Modell, Rockefeller-Modell, Pomodoro-Technik, Alpen-Methode)</li> <li>▶ Prioritäten und Termine durch effizientes Zeitmanagement einhalten</li> <li>▶ Entscheidungen mit Hilfe des Entscheidungsbaumes, Delegierens und Nein-Sagens verbessern</li> <li>▶ Eigene Ressourcen definieren und effizient einsetzen</li> <li>▶ Bewusst mit belastenden Situationen im Berufs- und Privatleben umgehen</li> </ul>
<b>Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Einzelreflexionen</li> <li>▶ Gruppenarbeiten</li> <li>▶ Rollenspiele</li> <li>▶ Erfahrungslernen</li> <li>▶ Trainer-Inputs</li> </ul>
<b>Dauer</b>	2 Präsenztage; die Vorbereitungszeit beträgt ca. 2 Stunden
<b>Kosten</b>	Sind auf der Homepage unter <a href="http://www.looping-training.ch">www.looping-training.ch</a> -> Trainings -> Angebot ersichtlich
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.looping-training.ch">www.looping-training.ch</a> -> Trainings -> Angebot