

WIRKSAMES SELBSTMANAGEMENT



- ▶ Sicheres Planen und effizientes Bearbeiten von Aufgaben
- ▶ Bewusste Abgrenzung, freier Kopf
- ▶ Höhere Verbindlichkeit
- ▶ Strukturierte, optimale Nutzung des Tages
- ▶ 5 wesentliche und gestaltbare Optimierungsfaktoren
- ▶ Individuell adaptierbare Methodenbausteine

Zielgruppe

Mitarbeiter aller Ebenen und Bereiche, die über die klassischen Ansätze des Zeitmanagements hinaus ihre Aufgaben, ihre Informationen und ihren Zeiteinsatz, auch in dynamischen Zeiten, im Griff haben wollen.

Inhalt

- ▶ Der Müll muss noch rausgestellt werden.
- ▶ Die Steuererklärung sollte bis Ende des Monats fertig sein.
- ▶ Da kommt gerade schon wieder eine eMail rein.
- ▶ Das Meeting vom Freitag muss noch vorbereitet werden.

Vor allem, wenn wir uns konzentriert und in Ruhe einer Aufgabe widmen wollen, geistern derartige Gedanken durch unseren Kopf. Wie wichtig oder unwichtig die jeweiligen Dinge sind, spielt dabei keine Rolle. Unser Gehirn erinnert uns nur pflichtbewusst an unerledigte Aufgaben und ist damit für die gerade anstehenden blockiert.

Zudem werden unsere Aufgaben immer komplexer, die Welt vernetzter und die Informationen vielfältiger. Damit geistern uns ständig mehr Dinge im Kopf herum.

Wie wäre es also, ein einfach anwendbares System zu haben, mit dem wir die ganzen unverknüpften Dinge aus unserem Kopf bringen, um sie dann in kurzer Zeit zu visualisieren, zu planen und effizient umzusetzen? Eine Methode, mit der wir alles, was wir noch unternehmen müssen oder auf das wir noch warten, zunächst vergessen können und dabei sicher sind, dass wir es nicht vergessen können.

Parallel dazu werden die Informationen, die wir benötigen, für den späteren schnellen Zugriff passend abgelegt. Damit erzeugt die vermittelte Methode den zweiten Produktivitätsschub.

Die bedingungslose Praxisorientierung der Methode garantiert sofort sichtbare Erfolge. Sie liefert eine tägliche Erfolgskontrolle und motiviert auch dadurch dazu, angewandt zu werden.

Das Wirksame Selbstmanagement umfasst das Aktivitäten- und Informationsmanagement ebenso, wie den bewussten Umgang mit den eigenen Stärken und Nachlässigkeiten. Mit seiner Anwendung steigern Sie Ihre Produktivität, gehen bewusst mit Ihrer verfügbaren Energie um und fokussieren sich auf Ihre wesentlichen Aufgaben.

Alle Komponenten der Methode werden praxisnah unter Zuhilfenahme Ihrer eigenen Aufgaben trainiert. In Verbindung mit vielen Hinweisen zur individuellen Anwendung starten Sie so am Ende des Workshops mit einem soliden Grundstock in Ihr wirksames Selbstmanagement.

Zahlreiche Übungen, anschauliche Erläuterungen und Diskussionen im Plenum sichern den Transfer in Ihren individuellen Arbeitsstil.

Vier Wochen nach dem Training steht Ihnen Ihr Trainer in einem Telefonmeeting zum Erfahrungsaustausch und zur Beantwortung Ihrer Praxisfragen zur Verfügung.

*An meinen Urlaub denke ich gerne öfters,
an meine Aufgaben am liebsten jeweils nur einmal.*



WIRKSAMES SELBSTMANAGEMENT

„Klasse Transfer der Fallstudie auf den Teilnehmer-Alltag.“

„Zum Glück kein dogmatischer Vortrag.“

„Übersichtlichkeit, Praxisnähe, viele Übungen zur vermittelten Theorie, Kurzweiligkeit, viele Aha-Effekte“

„Sehr motivierend.“

„Gute Atmosphäre.“

„Jetzt ist der Aufgabenberg beherrschbar!“

„eigene Aufgaben und Probleme wurden in die Übungen integriert“

Teilnehmerstimmen aus den Seminaren und Coachings

Nutzen für den Teilnehmer

Überblick und freier Kopf

Sie haben den ständig aktuellen Überblick über Ihre Aufgaben und Informationen. Ihr Kopf ist frei für die Bearbeitung der gerade anstehenden Aktivitäten.

Ergebnisorientierung

Ein wichtiger Baustein ist die ergebnisorientierte Planung von Aufgaben. Erkennen Sie die Planungsschritte, die Sie meist sogar schon anwenden und systematisieren Sie deren Einsatz. Optimieren Sie damit auch die Zusammenarbeit mit Anderen.

Abgrenzung und Strukturierung

Langfristige Leistungsfähigkeit hat auch mit eigenen Freiräumen zu tun. Die Abgrenzung vom Trubel des Tagesgeschehens, die Konzentration auf das Wesentliche und die bewusste Strukturierung des meist dynamischen Tagesverlaufs sind daher wichtige Themen des Workshops.

Durchgängig anhand von 5 Optimierungsfaktoren

Die Steigerung der eigenen Produktivität ist wichtig, aber nicht allein entscheidend. Entdecken Sie auch bisher vernachlässigte Erfolgsfaktoren Ihres Selbstmanagements.

Individuell anpassbare Methodenkomponenten

Ihr neues Selbstmanagement wird Schritt für Schritt übersichtlich eingeführt und trainiert. Sie adaptieren und transferieren die Komponenten bereits im Workshop.

Praxis

Sie arbeiten während des Workshops an praktischen Übungen und größtenteils an eigenen Beispielen. Zudem erhalten Sie Hinweise aus der praktischen Anwendung, um gleich nach dem Workshop mit Ihrem neuen Aktivitäten- und Informationsmanagement sowie kleinen Änderungen in Ihrem Büro starten zu können.



IHR TRAINER



Jens Wiesner ist zertifizierter Berater/Trainer, DHV Fluglehrer, Elektroingenieur und Experte für Wirksamkeit.

Er ist als freier Berater, Trainer und Coach ebenso aktiv, wie als deutscher Partner des internationalen Berater-Netzwerks Persona® Global.

Unternehmen, Teams und Menschen in ihrem Tun und gemäß unserer Anforderungen in einer komplexen, vernetzten und agilen Welt wirksam zu machen, ist das zentrale Thema seines Portfolios. Darunter gliedern sich im logischen Zusammenschluss Unternehmensdesign und -entwicklung, Geschäftsprozessoptimierung, Change Management, stärkenorientierte Führung, Kommunikation als Arbeitsmittel sowie das Wirksame Selbstmanagement.

Sein kompetenter Umgang mit Kunden basiert auf einer hohen Wertschätzung, methodischem Wissen, umfangreicher Praxiserfahrung, ergebnisorientierter Kreativität sowie langjähriger Erfahrung als Flug- und Klettersportler/-trainer.

Jens Wiesner ist seit jeher mit Begeisterung in zwei Welten aktiv - Indoor und Outdoor - und setzt seine derart gesammelten Erfahrungen wechselseitig zum Vorteil des Kunden ein.

WirksamSein

Seeweg 4
97204 Höchberg

fon: +49 931 – 99 13 88 83
fax: +49 931 – 99 13 88 85
mail: erfolgreich@wirksam-sein.de

Das wirksame Handeln von Unternehmen, Teams und Menschen ist das Ziel des abgestimmten Leistungsportfolios von WirksamSein.

Moderne Methoden und quergedachte Ansätze, die den Weg in das erfolgreiche Unternehmen 4.0 begleiten, stehen bei allen Maßnahmen im Fokus, der Mensch als wichtigster Erfolgsfaktor immer im Mittelpunkt.



www.wirksam-sein.de