

Zeit- und Selbstmanagement

„Wir verändern die Dinge nicht, indem wir gegen die bestehende Wirklichkeit kämpfen. Um etwas zu verändern, müssen wir ein neues Modell entwickeln, welches das alte Modell überflüssig macht.“

(Richard Buckminster Fuller)

Zielgruppe:

Assistent professional

Experte professional

Kundenbetreuer FK professional + senior

Kundenbetreuer KK professional + senior

Kundenbetreuer PK+ professional + senior

Kundenbetreuer Private Banking professional + senior

Kundenbetreuer PK professional + senior

Sachbearbeiter professional

Vertriebsassistent professional

Ziele:

- Bewusst machen ineffektiver & ineffizienter Zeitnutzung
- Verbesserung der persönlichen Zeitplanung durch Anwendung erfolgreicher Arbeitstechnik- und Zeitmanagementmethoden
- Kennenlernen von Kreativitätssteigerung und Problemlösungsmethoden
- Im Seminar soll der individuelle Umgang mit "Zeit-Phänomenen" analysiert und Potentiale eigener zeitlicher Selbstbestimmung bewusst gemacht werden

Inhalt:

- Kennenlernen und Anwenden von Arbeitstechniken- und Zeitmanagementmethoden
- Bearbeitung eigener Arbeitsabläufe, um sofort wirksame Maßnahmen für die Praxis umsetzen zu können
- Rahmenbedingungen zur aktiven Gestaltung des Arbeitstages bewusst wahrnehmen
- Die Bedeutung der Zielsetzung für die persönliche Zeitstrukturierung erfahren
- Prioritäten setzen **und** Entscheidungen treffen
- Persönliche Zeitkontrollen finden
- Persönliches Zeitnutzungsmuster analysieren
- Bewusstmachen von psychologischen Aspekten beim Selbstmanagement, wie etwa: *Wo stehe ich mir selbst im Wege? Welchen „Vorteil“ habe ich davon meine gesetzten Ziele nicht zu erreichen?*

Methoden:

Zeit- und Selbstmanagement ist überwiegend von den jeweiligen betrieblichen Rahmenbedingungen, Jobprofil, sowie von der individuellen Persönlichkeit abhängig. Deshalb werden die Inhalte und Lösungen größtenteils durch den Vergleich mit erfolgswirksamen Methoden, Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmern erarbeitet.

Weitere Methoden sind: Theorieinputs, Filme, Fallbeispiele und Rollenspiel

Referent:

Mag. Peter Eschner

Dauer:

3 Tage, 09.00 – 16.30 Uhr

Am 2. Tag ist eine Abendeinheit vorgesehen, daher wird Nächtigung empfohlen!