

Ihr Zeitgewinn-Workshop

Priorisieren, Fokussieren, Konzentrieren

ZIELE & NUTZEN

Berge von Arbeit, eine Flut von E-Mails, ständig Online-Meetings und Telefonate – da hat man das Gefühl, die Zeit fließt dahin und man steht unter Dauerspannung.

Wenn Sie durch vorherige Planung die richtigen Dinge richtig tun, gewinnen Sie Zeit und vermindern den Zeitdruck. Sie erfahren, wie Sie Ihre Ziele erreichen und für sich selbst Zufriedenheitserlebnisse schaffen, um mit einer positiveren Einstellung motiviert und besser konzentriert erfolgreich arbeiten zu können. Das funktioniert allerdings nur, wenn Sie es schaffen, Prioritäten zu setzen und mit Störfaktoren, Zeitfressern und Ihrem inneren Schweinehund richtig umzugehen. Aktivieren Sie und schützen Sie Ihr seelisches Immunsystem!



METHODEN

Online-Live-Training, multisensorische Übungen, Gruppenarbeit in Gruppenräumen, Erfahrungsaustausch, Diskussion und Reflektion, Arbeit mit Whiteboard, Umfragen und Chat, Live-Übungen mit Feedback, Einzelreflektion, Impulse durch die Expertin mit Praxisbeispielen, Transfer und Tipps & Tricks für den Praxistransfer.

IHRE EXPERTIN



Anja Oser, Geschäftsführerin
PARLA GmbH & Co. KG

→ Nähere Informationen zu unseren Experten finden Sie auf unserer Webseite unter www.parla.de/experten

INHALTE

- To do & Not to do – Wie Sie Ziele formulieren und schriftlich fixieren, um sinnvoll Prioritäten zu setzen
- Das Beste aus dem Zeitmanagement – Tipps für Ihre individuelle Arbeitsmethodik und Planung
- Wie Sie rationeller mit Telefonaten, Besprechungen und E-Mails umgehen
- Lernen Sie Ihren eigenen Biorhythmus und Pausenbedarf kennen – auch im Homeoffice!
- Wie Sie sich besser konzentrieren – Brain Gym und Co.
- Selbstführung: wie grenze ich mich ab und schalte ab
- Wie Sie die Möglichkeit der Delegation nutzen oder optimal im Team zusammenarbeiten
- Sich selbst motivieren und im Team mit dem inneren Schweinehund sein – Voller Energie durchstarten und konsequent umsetzen
- Verantwortung übernehmen und Selbstwirksamkeit erlangen: Vom Spielball zum/ zur Spielmacher*in

TERMIN:

| | |
|---------------------|------------------------------------|
| DATUM: | 27. Juni und 01. Juli 2022 |
| ORT: | Online-Plattform |
| DAUER: | 2 x ½ Tag, jeweils 9 bis 12:30 Uhr |
| TN-ZAHL: | max. 8 Teilnehmende |
| INVESTITION: | 690 EUR zzgl. MwSt. |
| ZIELGRUPPE: | offen |

Anmelden 