

Das neue Zeit- und Selbstmanagement

Effektiv, ausgeglichen und dynamisch
in einem sich wandelnden Umfeld

MODUL 1

Effektiv und effizient
im (Home-) Office

MODUL 2

Dynamisches
Zeitmanagement

MODUL 3

Mit Vollgas
im (Home-) Office



MODUL 4

Ausgeglichen und stabil
in stürmischen Zeiten

MODUL 5

Erfolgreicher Umgang mit
Mehrfachbelastungen
Lösungsorientiertes intensives
Voaching in Kleingruppen



[MOVIT-KOELN.DE/VIRTUAL-CLASSROOM](https://www.movit-koeln.de/virtual-classroom)



Das neue Zeit- und Selbstmanagement



MODUL 1

Effektiv und effizient im (Home-) Office

Die eigene Arbeitsorganisation steht vor vielfältigen neuen Anforderungen:

- › Arbeiten im Homeoffice
- › Sich schnell wandelnde Zielsetzungen und Kundenanforderungen
- › Zunehmende Fülle der Arbeitsinhalte bei geändertem Zeitrahmen

Das alles fordert unsere Fähigkeit heraus, sich schnell und vor allem richtig zu entscheiden. Was muss getan werden, um mit knappen Ressourcen gute Ergebnisse zu erzielen? Wie kann ich die Dinge systematisch, effektiv und effizient angehen, damit ich meine Ziele erreiche?

Das Richtige tun

- › Die Ziel-Nutzen-Balance finden
- › Richtig Priorisieren und Fokus schaffen
- › Eigene Ressourcen kennen und gezielt nutzen

Es richtig tun

- › Tools für die Aufgabenplanung
- › Sinnvolle Arbeitseinheiten planen und fokussiert bleiben
- › Der eigene Bio- und Störrhythmus
- › Pausen planen, um Höchstleistung dauerhaft halten zu können

MIT LISA SINGENDONK





Das neue Zeit- und Selbstmanagement



ANSATZ UND METHODIK

Methodisch sind alle unsere Powermodule spannend, interaktiv und kurzweilig gestaltet, sodass die persönlichen Ressourcen und vorhandene Best-Practice-Ansätze einbezogen und authentisch-starke Lösungen entwickelt werden.

Trainer:innenimpulse, individuelle und gemeinsame Übungen, Austausch, Präsentation und Reflexion der Ergebnisse sowie Feedback unterstützen das pro-aktive Online und Offline Lernen – optimal in Kleingruppen von maximal sechs Teilnehmenden.

- › Sind sie mehrere Interessierte aus einem Unternehmen? Dann führen wir die Powermodule sehr gerne exklusiv für Sie durch.
- › Sind Sie eine einzelne interessierte Person und möchten individuell an Ihren Herausforderungen arbeiten? Dann bietet sich unser „Voaching“ – das virtuelle movit Einzelcoaching an.
- › Sind Sie eine einzelne interessierte Person und möchten sich gerne virtuell im kleinen Kreis mit Mitarbeitenden anderer Unternehmen austauschen? Dann bietet sich die Teilnahme im Rahmen unserer offenen virtuellen Seminare der movit „sharecademy“ an.

KOSTEN

Wir stellen sehr gerne ein individuelles Angebot für Sie zusammen. Sprechen Sie uns einfach an:

➤ **0221 35 65 870 oder info@movit-koeln.de**