

## 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://MOVIT-KOELN.DE/VIRTUAL-CLASSROOM)



## Das neue Zeit- und Selbstmanagement



### MODUL 2

#### Dynamisches Zeitmanagement

Derzeit wird deutlich, welche Fähigkeiten wohl die Wichtigsten in unserer Arbeitswelt sind: schnelle Anpassung an neue, sich verändernde Situationen und die Fähigkeit, nicht nur zu reagieren, sondern „vor die Welle“ zu kommen.

Wie können wir Dinge neu denken, aus der Krise eine Chance machen und uns mit modernen Zeitmanagement-Methoden schnell neu aufstellen? Dieses Powermodul gibt Antworten:

#### **Agiles Arbeiten**

- › Grundprinzipien und Sinn von agilem Arbeiten
- › Agile Instrumente (kennen)lernen
- › Agile Methoden für die Praxis ganz konkret:  
klare Rahmenbedingungen, Transparenz schaffen,  
die experimentelle Grundhaltung, klare Vision,  
der besondere Umgang mit Fehlern

#### **Bewährte Tools**

- › Die moderne Zeitplanung: sinnvoll, hilfreich, dynamisch
- › Die „3 Minuten-Aufgaben-Technik“ im Alltag
- › Der Umgang mit E-Mails in Zeiten der Informationsflut
- › Intervallarbeiten, um ein hohes Energielevel zu halten

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](mailto:info@movit-koeln.de)**