

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 3

Mit Vollgas im (Home-) Office

Wie können wir sicherstellen, dass wir voller Energie und Motivation unseren Aufgaben nachgehen – auch in schwierigen Zeiten? Das Wichtigste ist, zu verstehen, was mich selbst motiviert oder auch demotiviert und wie ich dieses Wissen effektiv im Arbeitsalltag für mich nutzen kann.

In diesem Modul gehen wir gemeinsam der eigenen Motivation auf den Grund. Mit verschiedenen Tools erfahren wir wie man trotz und gerade bei neuen Herausforderungen mit Vollgas im (Home-) Office arbeiten kann.

- › Die Transaktionsanalyse: meine inneren Antreiber, Motivatoren und Stressoren
- › Individuelle Analyse von Motivations- und Demotivationsfaktoren
- › Wieviel Anspannung tut mir gut?
Die Anspannungskurve – Demotivation vs. Flow vs. Motivation
- › Die Self-Determination-Theory: meine persönlichen Motivationsstufen
- › Wie ich mich durch geschickte Zielsetzung motivieren kann: Kurze und langfristige Ziele realistisch planen, SMART(e) Leistungsziele setzen
- › Der direkte und gelungene Transfer in den Alltag

MIT ANIA SMOLKA





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