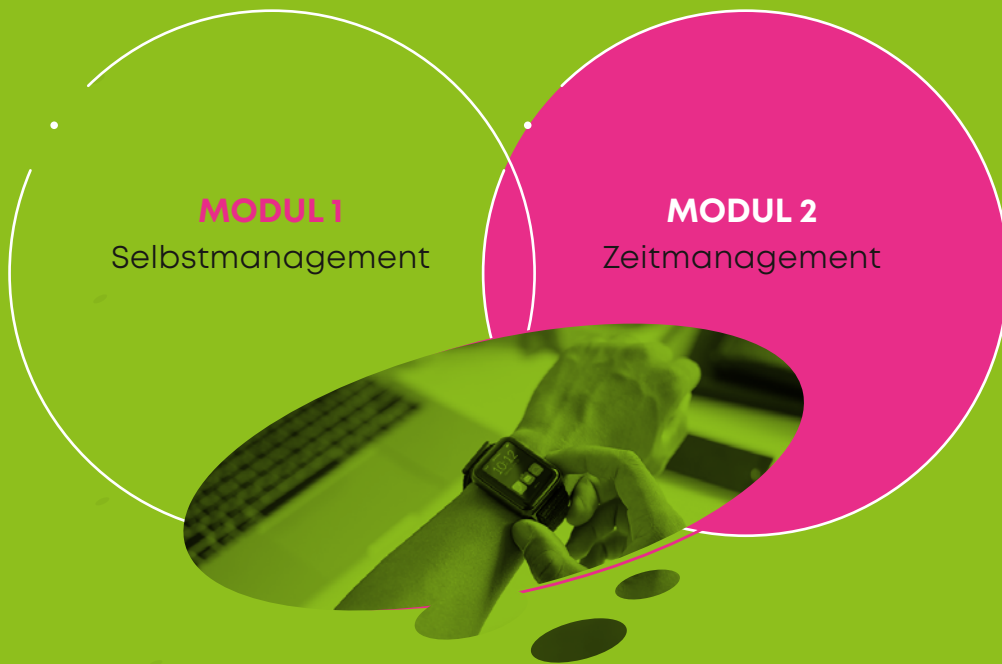




Das neue Zeit- und Selbstmanagement – kompakt

Effektiv, ausgeglichen und dynamisch
in einem sich wandelnden Umfeld



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



Das neue Zeit- und Selbstmanagement – kompakt



MODUL 2

Zeitmanagement

Statt der Zeit hinterherzurrennen, lernen Sie Arbeitsweisen kennen, mit denen Sie Ihren Alltag aktiv und selbstgesteuert meistern.

- › Konkrete Methoden, um sich selbst und den eigenen Tagesablauf, beruflich und privat, individuell zu organisieren
- › Den „inneren Schweinehund“ überwinden
- › Es beginnt im Kopf: Ziele setzen, Entscheidungen treffen und sinnvoll priorisieren (z. B. ABC-Analyse)
- › Komplexen Aufgaben gewachsen sein: realistisch planen, flexibel bleiben und zuverlässig umsetzen (z. B. Getting Things Done, 60–40-Methode)
- › Mit mehr Energie durch den Tag: Kraft sparen und die eigene Power clever einteilen (z. B. Biorhythmus und Leistungskurve)
- › Nicht beirren lassen: mit Ablenkung und Störungen umgehen
- › Zeit für individuelle Themen der Teilnehmenden

Ziele

Sie erhalten handfeste Tipps und lernen einen Mix aus agilen und bewährten, klassischen Tools kennen. Damit sind Sie gewappnet, um flexibel zu agieren und komplexe Aufgaben zu bewältigen.

MIT LISA SINGENDONK





Das neue Zeit- und Selbstmanagement – kompakt



ANSATZ UND METHODIK

Methodisch sind alle unsere virtuellen Trainings spannend, interaktiv und kurzweilig gestaltet, so dass persönliche Ressourcen und vorhandene Best-Practice-Ansätze einbezogen und authentisch-starke Lösungen entwickelt werden.

DAUER

Pro Modul jeweils von 9:30 Uhr bis 17:30 Uhr

KOSTEN

Preis pro Modul und Tag: 650,- € je Person
zzgl. gesetzlicher Mehrwertsteuer

TERMINE

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Internetseite unter **www.movit-koeln.de/virtual-classroom**. Individuelle Termine gerne auf Anfrage.

Modul 1 und 2 finden an unterschiedlichen Terminen statt. Bitte achten Sie darauf, die Module separat zu buchen!

KONTAKT

Haben Sie Fragen und Wünsche? Sprechen Sie uns an:

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