



Das neue Zeit- und Selbstmanagement – kompakt

Effektiv, ausgeglichen und dynamisch
in einem sich wandelnden Umfeld

MODUL 1
Selbstmanagement

MODUL 2
Zeitmanagement



GEWÜNSCHTES
MODUL ANKLICKEN



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



Das neue Zeit- und Selbstmanagement – kompakt



DAS NEUE ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT – KOMPAKT

Citius, altius, fortius – fühlen Sie sich manchmal auch wie bei einer Olympiade? Denn, modernes Leben und Arbeiten erinnert an diese Devise: **schneller, höher, stärker**.

Weiterhin **produktiv und kreativ** zu arbeiten und dabei **gesund** zu bleiben wird da schnell zum Hürdenlauf – doch überwindbar, wenn man die Stellschrauben kennt. Ob im **Homeoffice** oder mit **Präsenz-Arbeitszeiten**: Beide Arbeitsweisen stellen hohe und sehr unterschiedliche Anforderungen an das **Selbst- und Zeitmanagement**. Was da leicht entsteht ist der Wunsch, mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge zu finden.

Deutlich mehr **Selbstbestimmung** im Umgang mit der eigenen begrenzten Zeit entsteht, wenn der (Arbeits-) Tag individuell sinnvoll und erfolgreich organisiert wird.

Was können Sie tun? Es braucht **günstige Verhaltensweisen und wirkungsvolle Methoden**, um auch unter Druck souverän und kompetent zu handeln, dabei gekonnt den Überblick zu behalten und am Ende mehr Zeit zu finden.

In diesem virtuellen Seminar erhalten die TeilnehmerInnen an zwei Tagen neue und passende **Lösungen für ihr Zeit- und Selbstmanagement**, mit Blick auf spezifische Anforderungen des eigenen Arbeitsplatzes.



MIT LISA SINGENDONK





Das neue Zeit- und Selbstmanagement – kompakt



MODUL 1

Selbstmanagement

Schärfen Sie Ihren Blick fürs Wesentliche und erleben Sie, wie Sie sich optimal selbst managen.

- › Gesund bleiben, auch bei Stress! Sind Sie immun gegen chronischen Stress? Wie entsteht Stress überhaupt? Vor allem, was stresst Sie (unbewusst) persönlich besonders? Erkennen Sie Ihre stressauslösenden Faktoren und Ihre gewohnten Reaktionen darauf. Was bedeutet das für Ihre Gesundheit?

Lernen Sie neue, passendere Strategien und konkrete Tipps kennen, um mit Stressauslösern anders umzugehen und ungesundes Verhalten zu überwinden.

- › Kennenlernen verschiedener Zeitkonzepte und Zeittypen mit ihren Stärken und Schwächen
- › Präferenzmodelle: zu welchem Typ gehören Sie und wie gehen Sie damit um?
- › Analyse persönlicher Bedürfnisse und Ihre Durchsetzung – oder, wie Sie Ihre Wünsche erreichen
- › Belastungen standhalten und positiv gestalten: Resilienz gewinnen

Ziele:

Sie lernen lösungsorientierte Ansätze kennen, um im Umgang mit verschiedenen Rollen, Erwartungen und Mehrfachbelastungen für sich eine zielführende und dabei eine gesunde Balance zu finden.



MIT LISA SINGENDONK





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 TeilnehmerInnen

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 jeweils: 650,- € pro 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 Modul 2 finden an unterschiedlichen Terminen statt. Bitte achten Sie darauf, die Module separat zu buchen!

 **+49 221. 35 65 870 oder info@movit-koeln.de**



ANDREA ECKHARDT



MARKUS VOGEL