

Höhere Leistungsfähigkeit und mehr Leichtigkeit durch verbesserte Selbstführung

*„Jene, die ihre Zeit am schlechtesten nutzen, beklagen sich als erste über deren Kürze.“
- Jean de la Bruyere –*

Sie erleben, wie viele Menschen unserer Zeit steigende Anforderungen, eine Vielzahl von Aufgaben und immer zahlreichere Unterbrechungen, die Ihren Arbeitsfluss stören? Sie fragen sich, wie Sie damit besser umgehen und Ihren Arbeitsalltag entspannter gestalten können?

Erfahren Sie im Sinne von Jean de la Bruyere, wie Sie Ihre Zeit besser nutzen können. Vor allem aber lernen Sie, warum Ihre eigene Haltung um so vieles entscheidender ist und wie Sie diese aktiv steuern. Erleben Sie mehr persönliche Zufriedenheit und erhöhen Sie Ihre Leistungsfähigkeit, so dass Ihr Alltag von mehr Leichtigkeit geprägt sein wird.

Im Seminar nutzen wir dazu eine Reihe alltagstauglicher, kleiner Übungen, welche in der Praxis erprobt sind. Sie erfahren nicht nur, wie es Ihnen gelingt, Ihre Aufgaben im Griff zu haben, sondern Sie werden im Seminar Ihr ganz persönliches Aufgabenmanagement erarbeiten.

Nutzen Sie die neuesten Erkenntnisse und wichtigsten Methoden aus der Hirnforschung und der modernen Aufgabenorganisation. Dank einer interaktiven und abwechslungsreichen Vorgehensweise erwartet Sie ein interessantes und spannendes Seminar.

Nehmen Sie viel Neues und Wertvolles zur praktischen Verbesserung Ihres persönlichen Alltags mit

Organisation: 1 oder 2 Tagesseminar auf Deutsch oder Englisch

Inhalt:

1. Meine Interessen und mein Einflussbereich
 - Wie und was steuert meine Arbeitszeit?
 - Interessen vs. Einflussmöglichkeiten
 - Wie ich meinen Einflussbereich ausbauen kann

2. Vier Lebensbereiche als Basis für Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit
 - Die Gefahr der Vernachlässigung
 - Vorstellung der vier Bereiche und ihrer Bedeutung
 - Wie ich meine private und berufliche Leistungsfähigkeit steigern kann

3. Priorisierung als Schlüssel zu mehr Effektivität
 - Frustration in unserem Alltag
 - Dringend vs. wichtig
 - Mein Glas mehr als nur „halbvoll“ bekommen

4. „Kopf frei“ für mehr Konzentration
 - Warum es uns häufig schwer fällt, konzentriert zu sein
 - Das Zauberwort: „Externalisieren“
 - Strategie zur Erhöhung meiner Konzentration

5. Weniger Unterbrechungen = mehr Zeit für mich
 - Was den meisten Menschen gar nicht bewusst ist
 - Welche Unterbrechungen Ihren Alltag bestimmen
 - Durch aktive Steuerung von Unterbrechungen effizienter werden