

PARLA®-Trainings

Effektives Zeitmanagement

Geplant und zielorientiert

Ziele

Es wird immer wichtiger, sich selbst, die Arbeit und die eigene Zeit sorgfältig zu planen. Ziel ist es, sich selbst und die eigenen Lebensbereiche so zu führen und zu organisieren, dass die zur Verfügung stehende Zeit sinnvoll und optimal genutzt wird. Effektiv zu arbeiten heißt zielorientiert zu arbeiten und seine Energie auf das Wesentliche zu lenken.

Ihr Nutzen

In diesem Training lernen Sie Methoden um durch richtige Planung die richtigen Dinge richtig zu tun um Zeit zu gewinnen und den Zeitdruck zu vermindern. Sie reflektieren Ihren Umgang mit der Zeit und lernen Stress zu vermeiden und abzubauen.

Inhalte

- Zeitdiebe erkennen und vertreiben
- Zeit- und Terminplanungstechniken gezielt einsetzen
- Mit Störungen sinnvoll umgehen
- Prioritäten setzen und Tagesziele festlegen
- Erfolgreich delegieren
- Umgang mit Stress

Methoden

Zentral ist die Arbeit mit Video: Videoanalysen, Live-Übungen mit Einzel-Feedback, Impulse durch die Trainerin, Erarbeitung im Plenum, Diskussion, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit; Vertrag mit sich selbst: konkrete Umsetzungsschritte und Tipp-Karten.

Trainer

Jörg Sahn, Experte für Zeit- und Selbstmanagement und Lerntechniken

- geb. 1973, Wohnort: Griesheim
- Seit 2011 selbständiger Trainer und Speaker für gelingende zwischenmenschliche Kommunikation von Führungskräften, Teams, Auszubildenden und in Präsentationen
- 10 Jahre leitende Tätigkeit als Pastor: Ziel- und Strategieentwicklung NPO, Redner und Moderator, Mitarbeiterentwicklung und Persönlichkeitscoach, Jugend- und Erwachsenenbildung
- Mediationsgrundausbildung und zertifizierter Natursport- und Erlebnispädagoge sowie Fachberater im Vertrieb (IHK)



PARLA



PARLA
INTERNATIONAL



EXECUTIVE
COACHING

Datum

auf Anfrage

Ort

auf Anfrage

Dauer

auf Anfrage

Trainer



Jörg Sahn

Teilnehmeranzahl

max. 8 Teilnehmer/innen

Investition

nach Vereinbarung

Zielgruppe

auf Sie abgestimmt