



Training

**kurs
wexl**



Besseres Selbstmanagement

So nutzen Sie Selbstmanagement für mehr Leichtigkeit im
Arbeitsalltag, allein und mit anderen zusammen

Hintergrund des Trainings

Dieser Anwendungsworkshop zeigt, wie mit ganz einfachen, anwendungsorientierten Strategien der Arbeitsalltag handhabbar gemacht werden kann.

Basierend auf Forschungsergebnissen aus den Neuro- und Kognitionswissenschaften erproben wir gemeinsam bewährte Mechanismen sowohl aus der agilen Welt, wie auch aus dem Konzept von "Getting Things Done".

So werden in diesem Workshop hilfreiche Prinzipien vermittelt, mit denen die tägliche Aufgabenflut beherrschbar gemacht, das passende System gefunden und Selbstorganisation systematisch ermöglicht wird.

Der Nutzen



- Erfahren Sie, was Selbstorganisation bedeutet und wie agile Methoden dabei helfen können
- Sie lernen die wichtigsten Elemente kennen, sich selbst zu organisieren, und können diese direkt verproben
- Sie machen eine Bestandsaufnahme deines aktuellen Selbst- und Zeitmanagements
- Sie reflektieren ihr Produktivitätssystem und entwickeln es weiter, sodass es Sie direkt nach dem Workshop in ihrem eigenen Alltag besser unterstützt

Nach dem Workshop wissen Sie, wie Sie im Arbeitsalltag mehr Kontrolle erlangen können und Sie kennen die Möglichkeiten, die für mehr Entlastung sorgen.

Die Bausteine des Trainings



- Raus aus dem Hamsterrad: Wie Sie der Effizienzfalle trotzen und einem stressigen Alltag entkommen
- Transparenz schaffen, Aufgaben handhabbarer machen und Arbeit organisieren mit GettingThingsDone
- Ein Spiel (Wüstenübung) und praktische Ansätze, um besser priorisieren zu lernen
- Strukturen und Routinen schaffen, für mehr Fokus und weniger Ablenkung mit Deep Work-Ansatz von Cal Newport
- Wirksame Ansätze, um sich mit anderen zu synchronisieren, und sich gleichzeitig abzugrenzen

Individuell
anpassbar

Online oder
in Präsenz

Dauer
zwischen
1 und 2
Tagen