institut
dr. müller köln

MEHR ZEIT FÜRS WESENTLICHE

Erfolgreich Führen V – Selbst- und Zeitmanagement

WORUM ES GEHT

Wer andere führen will, muss sich selbst führen können. Gerade für neue Führungskräfte ist es wichtig, angesichts steigender Komplexität in den sozialen und fachlichen Anforderungen einen bewussten Umgang mit der eigenen Zeit, den eigenen Ressourcen und der neuen Verantwortung zu entwickeln. Wirksame Selbstführung setzt dreierlei voraus: die Klärung der eigenen Ziele und Prioritäten, die Kenntnis und Pflege der eigenen Ressourcen und Möglichkeiten sowie klare Verfahrensweisen und Arbeitstechniken, um Aufgaben systematisch zu planen und effizient zu erledigen. Daher bietet dieses Seminar ein Doppeltes: in der Praxis bewährte Techniken der Aktionsplanung und des Zeitmanagements sowie die Anleitung zur Reflexion des eigenen Selbstverständnisses in der neuen Führungsrolle. Dazu gehört auch, eigene Spannungs- und Gefühlsreaktionen besser wahrzunehmen und bewusst zu steuern.

ZIEL DES SEMINARS

Wege für die Auflösung des belastenden Ungleichgewichts zwischen Aufgaben und Anforderungen einerseits und den eigenen Zeitressourcen andererseits aufzeigen. Durch verschiedene Übungen reflektieren die neuen Führungskräfte den optimalen Einsatz ihrer persönlichen Ressourcen.

INHALTSÜBERSICHT

- Selbstanalyse persönlicher Stärken und Schwächen
- Gezielte Aktivierung persönlicher Ressourcen
- Automatisches und reflektiertes Verhalten in Stresssituationen
- Konstruktiver Umgang mit Stress – Entspannungstechniken
- Grundprinzipien des Aktions- und Zeitmanagements
- Umgang mit Störungen – Zeitdiebe
- Gezielte Planung von Prioritäten und Arbeitsschwerpunkten
- Planungsstrategien
- Vorgehensweisen der Arbeits- und Selbstentlastung durch Delegation
- Rationelle Information und Kommunikation

Institut Dr. Müller Köln
Anna-Schneider-Steig 10 · 50678 Köln
0221 / 29249060 · institut@udmk.de · www.udmk.de