

Selbstmanagement

Erfolgreiches Zeitmanagement und Arbeitstechnik

Zeitnot? Überlastung? Hektik? Immer oder häufig in Eile? Stress? Ob im Berufs- oder im Privatleben – eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg Ihrer Ideen und Projekte ist ein effektiver Einsatz Ihrer wertvollsten Ressourcen: Zeit und Kraft. Beruflicher und persönlicher Erfolg zu haben bedeutet, die gesteckten Ziele ohne Umwege mit einer gezielten Arbeitstechnik zu erreichen. Der Engpass ist in vielerlei Hinsicht jedoch die Zeit. Der bewusste und koordinierte Einsatz Ihrer mentalen, fachlichen, methodischen und sozialen Kompetenzen ermöglicht es Ihnen, den Arbeitsalltag für sich und im Team arbeitstechnisch wirkungsvoll zu meistern.

Ihr Nutzen

Die Ziele des Workshops ergeben sich aufgrund der persönlichen und betrieblichen Situation der Teilnehmenden. Die Teilnehmenden erkennen ihren eigenen Zeittyp. Sie befassen sich mit den Arbeitstechniken für das Zeitmanagement und wenden diese an. Ihre neu erworbenen Fähigkeiten ermöglichen ihnen, Arbeitsabläufe rationaler zu gestalten und gewissenhaft zu planen. Sie nehmen ihre Eigenverantwortung bewusster wahr, können sich bei Bedarf abgrenzen und lernen in heiklen Zeitsituationen souveräner zu kommunizieren. Wir legen besonderen Wert darauf, dass jeder Teilnehmende eine Möglichkeit zur Optimierung seines persönlichen Zeitmanagements bzw. seiner Life/Work Balance findet.

Zielgruppe

Personen aller Hierarchiestufen und Teams.

Fit in Zeiten des Wandels

Fusionen, neue Teamzusammenstellungen, neue Strukturen, Firmenumzüge – eine Veränderung folgt der nächsten. Die Mitarbeitenden sollen oder müssen auf einschneidende Veränderungen, die sie betreffen, vorbereitet sein. Veränderungen bewirken oft innere oder äussere Widerstände, die sich blockierend auf die Leistung und die zu erreichenden Ziele auswirken. Sie dämpfen die Lebensqualität und die Einstellung zur Meisterung der neuen Situation. Zu einem solchen Zeitpunkt kann es für die Betroffenen hilfreich sein, sich bewusst mit schwierigen Veränderungen und den damit zu bewältigenden Krisen und Chancen auseinander zu setzen.

Ihr Nutzen

Die Mitarbeitenden nehmen bewusst die Bedeutung der verschiedenen Veränderungsprozesse und deren Auswirkungen wahr. Sie erkennen die eigenen Verhaltensmuster in Phasen der Veränderungen. Dabei werden sie sich ihrer Handlungsmöglichkeiten und der Einflussnahme auf innere und äussere Veränderungen bewusst. Sie setzen sich mit Massnahmen zur Krisenbewältigung und Chancenförderung auseinander. Sie erarbeiten ihre persönliche Checkliste für den Wandel und gewinnen so Vertrauen in sich selbst und ihr Umfeld.

Zielgruppe

Personen aller Hierarchiestufen und ganze Abteilungen, die bereit sind, an ihrem persönlichem Change-Management zu arbeiten.

Innovative Problemlösungen

Sie und Ihre Mitarbeitenden haben es im Berufsalltag immer wieder mit schwierigen Situationen wie zum Beispiel Sparmassnahmen zu tun. Es kann aber auch die Arbeit mit den Kunden und deren steigenden Ansprüchen oder die Schnittstellenproblematik mit internen Abteilungen betreffen. Diese Probleme können wie unüberwindbare Schranken erscheinen. Dabei ist es wichtig, die Probleme nicht einfach zu ertragen, sondern ein Verständnis für die anderen und ihre Anliegen zu wecken.

Ihr Nutzen

Problemlösung ist eine der Sozialkompetenzen, um die Zusammenarbeit und das Zusammenleben befriedigend und erfolgreich zu gestalten. Gemeinsam werden lösungsorientierte Wege zugunsten der Sache und der Beziehung zu den Mitmenschen gefunden. Die Teilnehmenden reagieren sensibilisierter auf problematische Situationen und lernen vermehrt, Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten und umzusetzen.

Zielgruppe

Personen aller Hierarchiestufen und ganze Abteilungen, die bereit sind, an ihrer eigenen Situation zu arbeiten und sich in der Problemlösung stärken wollen.

Umgang mit mir selbst und andern

Sie erreichen mit dieser gezielten Weiterbildung, dass sich alle Mitarbeitenden mit ihrer Aufgabe und Rolle auseinandersetzen und sich bewusst sind, welchen Stellenwert die Teamarbeit hat. Die Teilnehmenden erleben Motivation für ihre Tätigkeit und Identifikation mit ihren Rollen. Partnerschaftliche Kommunikation zwischen den Mitarbeitenden bzw. im Team ist Ihnen wichtig, um im Berufsalltag die Zusammenarbeit und das Arbeitsklima für alle Seiten positiv zu gestalten. Die Teilnehmenden lernen neue Denk- und Verhaltensweisen kennen und erwerben dabei Kenntnisse, wie sie ihre Energie ausbalancieren und mit Doppelbelastungen umgehen können.

Nutzen

Die Teilnehmenden gestalten ihre persönlichen Beziehungen zu den Partnerschaften und setzen sich mit ihrer Rolle und Aufgabe auseinander. Sie schaffen sich Grundlagen, um vermehrt Eigenverantwortung für sich selbst zu übernehmen und gegenseitiges Vertrauen im Team zu schaffen.

Die Teilnehmenden lernen, mit Lebensfreude und Sensibilität Geist und Körper zu pflegen und zu fördern.

Zielgruppe

Angelernte und gelernte Mitarbeitende mit mehr oder weniger guten Deutschkenntnissen.