>> Praxiswissen Zeit- und Selbstmanagement

E-Learning WBT-Reihe

EGOS! the education company

Zeit- und Selbstmanagement bedeutet, die eigene Zeit zu beherrschen, statt von ihr beherrscht zu werden. Mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im beruflichen Alltag gewinnen - dieser Wunsch lässt sich mit Hilfe praxisnaher Zeit- und Selbstmanagementtechniken verwirklichen.

Ihr Nutzen

Diese 11 WBTs bieten fundierte Lerninhalte für alle, die ihre Zeit aktiv gestalten, strukturieren und noch besser planen wollen.

Voraussetzungen

keine

Preis pro Teilnehmer

EUR 155,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

Seminardauer

2 Stunde(n)/Hour(s)

Hinweise

DE

Der Preis versteht sich für eine/n BenutzerIn zum sofortigen Lernen. Gerne bieten wir Pauschallizenzen für Unternehmen (gehostet oder als SCORM-Paketen für Ihr LMS) an.

Version:

Seminarinhalte

* Einführung in das Zeit- und Selbstmanagement
- Logbuch schreiben

* Bestandsaufnahme
- Lust-Frust Bilanz
- Leistungsbilanz
- Stärken-Schwächen-Analyse

* Ziele finden
- Das SMART-Konzept
- Erfolgsfaktoren und Hindernisse

* Prioritäten setzen
- Nach der ABC-Analyse priorisieren
- Das Pareto-Prinzip anwenden

* Wichtigkeit und Dringlichkeit
- Wichtiges und Dringliches unterscheiden
- Entscheidungsmatrix erstellen

* Aufgaben planen
- Planen nach der ALPEN-Methode

* Stör- und Leistungskurven berücksichtigen
- Strategien zum Umgang mit Störungen entwickeln
- Leistungsfresser reduzieren
- Stille Stunde einführen

* Nein sagen
- Hintergründe erkennen
- Angemessen Nein sagen

* Stress bewältigen

* Zusammenfassung für Eilige

* Erkenntnis – Abschlussvideo

EGOS! PDF MVC Content Application Framework v9.2506.26.1. ©2025 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten. Created on 04.07.2025 05:47:51. ID8384. Praxiswissen Zeit- und Selbstmanagement E-Learning WBT-Reihe

© 2025 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten.