Volkswagen
Bildungsinstitut

Wissen. Perspektiven. Erfolg.

Selbst- und Zeitmanagement

Ziele

Haben Sie oft das Gefühl keine Zeit zu haben? Haben Sie so viele Verpflichtungen, dass Sie manchmal gar nicht wissen, womit Sie zuerst beginnen sollen? Wollen Sie endlich wieder einmal durchatmen können?

Reflektieren Sie Ihren persönlichen Umgang mit der Zeit. Bewerten und optimieren Sie darüber hinaus Ihre Gestaltung von Arbeitsabläufen und Zeiteinteilungen im Alltag und im Berufsleben. Erfahren Sie, wie Sie Ihre persönlichen Verhaltensmuster mit Hilfe wirksamer Selbstmanagement-Methoden aufbrechen, um eine fokussierte Tagesgestaltung und Aufgabenbearbeitung realisieren zu können. Entwickeln Sie ein Bewusstsein dafür, dass Pausen und Entspannung keine Zeitverschwendung sind, sondern wesentlich zu Ihrer Effizienz beitragen.

Inhalt

- Betrachtung des eigenen Tagesablaufs und Sichtbarmachen von Zeitdieben
- Erkennen und definieren von persönlichen/beruflichen Zielen
- Analyse des eigenen Zeitmanagementtyps
- Prioritäten erkennen und richtig setzen
- Individuelle Planungsstrategien entwickeln
- Tipps und Tricks im Umgang mit Outlook und Teams
- Effektiver Umgang mit Störungen
- Werkzeuge für einen rücksichtsvollen Umgang mit der eigenen Person

Methoden

- Trainer-Input mit anschließenden praktischen Übungen
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Selbstreflexion und /-analyse
- Fallbeispiele

ID

B-ÜKE

Abschluss

Zertifikat der
Volkswagen Bildungsinstitut GmbH

Kontakt

Annett Klimke

0375 27026 44
annett.klimke@volkswagen.de

Philipp Schubert

0375 27026 54
philipp.schubert2@volkswagen.de