

Modulinhalte und Ziele „Zeit- und Selbstmanagement“



| Nr. | Titel | Inhalt | Ziele | Handouts |
|-----|--|---|--|---|
| 01 | Zeit- und Selbstmanagement Teil 1 Herausforderungen mit der Zeit | Im ersten Teil der drei Module zum Thema Zeit- und Selbstmanagement (36 Minuten) beschäftigen wir uns mit den drei Hauptursachen für unsere Herausforderungen im Umgang mit der Zeit | <ul style="list-style-type: none"> - Auf eine positive Geisteshaltung kommt es an: Zeit ist Leben! Lebe jeden Tag so, als wäre es dein Letzter! Gib jedem Tag die Chance, der Schönste deines Lebens zu sein. - Lass Träume, Sehnsüchte und Visionen wieder zu! Sie beschenken dich mit neuem Sinn und zeigen dir, was im Leben wirklich wichtig ist. - Übe dich täglich bewusst in Konsequenz (bezüglich deiner Ziele) und in Selbstdisziplin. So überlistest du den Herbert Grünfeld in dir | <ul style="list-style-type: none"> - Ansätze für Selbstmanagement - Merkblatt „Zeit ist Leben“ - Das Pareto-Zeitprinzip - Gedankenkette - Herbert Grünfeld |
| 02 | Zeit- und Selbstmanagement Teil 2 Erlebe die Zeit | Im zweiten der drei Teile zum Thema Zeit- und Selbstmanagement (17 Minuten) geht es darum, die Zeit, den Wert der Zeit und die Endlichkeit der Zeit zu spüren und daraus Rückschlüsse zu ziehen | <ul style="list-style-type: none"> - Nur, wenn es mir gut geht, dann kann ich positiv auf andere wirken | <ul style="list-style-type: none"> - Nutze die Zeit - Zeit ist Leben |
| 03 | Zeit- und Selbstmanagement Teil 3 Umgang mit der Zeit | Im dritten und letzten Teil der Module zum Thema „Zeit- und Selbstmanagement) (1 Stunde 12 Minuten) leiten wir uns die 7 goldenen Regeln zum besseren Umgang mit der Zeit her und vertiefen diese mit der Geschichte um Hermann Löns, dem Abteilungsleiter eines Caterers | <ul style="list-style-type: none"> - Praktische Anwendung der 7 goldenen Regeln - Was bedeuten diese im Tagesgeschäft - Wie kann ich mich und andere gut organisieren? - Worauf ist zu achten? | <ul style="list-style-type: none"> - Der unorganisierte Manager - Informationsfilter - Die 7 goldenen Regeln - Merkblatt „Konzentriere dich auf das Wesentliche“ |

Modulinhalte und Ziele „Zeit- und Selbstmanagement“



| Nr. | Titel | Inhalt | Ziele | Handouts |
|-----|--|---|--|----------|
| | Outtakes (nur im Paket, nicht als einzelnes Modul verfügbar) | Was ist alles schiefgegangen (Versprecher etc.) | - Blamiere dich täglich - Lachen über mich selbst | |