Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Führung

Selbst- und Zeitmanagement in der digitalen Welt

Ausgangssituation:
Schneller, höher, weiter: Nie veränderte sich die Arbeitswelt schneller, nie war die Innovationsdichte höher als in der heutigen VUKA-Welt. Sie bietet jede Menge Chancen!
Wir könne handlungsfähig bleiben, wenn wir in der Lage sind, klare Prioritäten zu benennen und zielorientiert zu arbeiten. Bisherig Techniken sollten optimiert, reflektiert und der Digitalen Welt angepasst werden. Denn nur, wer den Überblick behält, wird dauerhaft das Gefühl der Selbstgestaltung haben und somit auch seine Aufgaben steuern können: Raus aus dem Gefühl der Fremdbestimmung hin zum Selbstgestalter in der digitalen Welt.

Ziel:
Sie reflektieren Ihre bisherigen Techniken und nutzen nur noch jene, die sinnvoll sind. Sie trainieren, wie Sie fokussierter, klarer und zielorientierter arbeiten. Sie erlernen neue Techniken, wie Sie dauerhaft den Überblick behalten. Sie lernen, Ihr Selbstmanagement und Ihre Selbstorganisation nachhaltig zu optimieren.

Schwerpunkte:
- Vom Themen-Ab-Arbeiter zum Selbstgestalter
- Zeitfresser in der digitalen Welt
- Prioritäten setzen und einhalten
- Umgang mit wechselnden Aufgaben
- Veränderungen aktiv gestalten – weg vom Aussitzen hin zum aktiven gestalten
- Zieldefinition
- Mental Balance
- Entspannungsübungen
- Zeitmanagementstrategien
- Work-Life-Balance ist machbar
- Erstellen eines individuellen Maßnahmenplanes
- Militärische Strategien vom Experten: Tipps für ein optimiertes Zeitmanagement

© by Sabine Oberhardt · Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG · Herrenäckerstr. 52 · D-74363 Güglingen · www.sabineoberhardt.com