

PARLA®-Trainings

Selbst- und Zeitmanagement

Sich selbst und Ihre Aufgaben erfolgreich steuern

Ziele

Die Anforderungen des beruflichen wie auch des privaten Lebens an den Menschen sind heutzutage so groß wie nie zuvor. Diese Vielfalt unter einen Hut zu bringen, wird für Mitarbeiter auf allen Ebenen immer herausfordernder. Denn die uns zur Verfügung stehende Zeit nimmt nicht zu, der Tag hat gleichbleibend 24 Stunden. Die Folge ist vielfach Stress, vor allem in ungesunder Weise. Denn wenn Hektik den Tag bestimmt, begibt der Mensch sich unweigerlich in eine gesundheitliche Abwärtsspirale. Die Lebensqualität leidet. Um im Arbeitsalltag, aber auch im Privatleben, nicht unterzugehen, braucht es eine gute Organisation dieser vielfältigen Aufgaben.

Ihr Nutzen

Sie lernen Methoden und Werkzeuge kennen, Ihren persönlichen Alltag effektiver zu organisieren. Dadurch fördern Sie das erfolgreiche Haushalten mit Ihren Kräften, um dabei den Kopf nicht nur gerade so über Wasser zu halten, sondern richtig zu schwimmen: selbstbestimmt und auch in Wellen hoher Anforderungen fröhlich, ausdauernd und ausgeglichen.

Inhalte

Lebensbalance, Persönlichkeit und Rollenverhalten:

- Sich selbst in den beruflichen und privaten Anforderungen besser verstehen
- Kommunikation der verschiedenen Lebensbereiche
- Stress abbauen und vermeiden

Werkzeugkoffer Zeitplanung:

- To do & Not to do – Prioritäten setzen
- Effektive Zeitplanungstools – Flexibel und konsequent

Mit Störungen umgehen:

- Zielfokussierung
- Mitarbeiterkommunikation
- Sich selbst kennen

Methoden

Trainerinput, Gruppengespräche und -diskussionen, praktische Übungen, Austausch von Praxiserfahrungen, Lerntransfer in das persönliche Umfeld.

Seminarleiter

Jörg Sahn, Experte für Zeit- und Selbstmanagement und Lerntechniken

- geb. 1973, Wohnort: Griesheim
- Seit 2011 selbständiger Trainer und Speaker für gelingende zwischenmenschliche Kommunikation von Führungskräften, Teams, Vertrieb, Auszubildenden und in Präsentationen
- 10 Jahre leitende Tätigkeit als Pastor: Ziel- und Strategieentwicklung NPO, Redner und Moderator, Mitarbeiterentwicklung und Persönlichkeitscoach, Jugend- und Erwachsenenbildung
- Mediationsgrundausbildung und zertifizierter Natursport- und Erlebnispädagoge sowie Fachberater im Vertrieb (IHK)



PARLA



PARLA
INTERNATIONAL



EXECUTIVE
COACHING

Datum

auf Anfrage

Ort

auf Anfrage

Dauer

auf Anfrage

Seminarleiter



Jörg Sahn

Teilnehmeranzahl

max. 10 Teilnehmer/innen

Investition

nach Vereinbarung

Zielgruppe

auf Sie abgestimmt