

MoViT GbR
cand. Psych. Moritz Kirchner
cand- Psych. Vitalij Spak
Leipziger Straße 52
14473 Potsdam

Trainingsangebot Zeitmanagement

Was ist Zeitmanagement?

Zeitmanagement ist Selbstmanagement. Die effektive und zugleich persönlich befriedigende Nutzung von Zeit gehört heute mehr denn je zu den Schlüsselkompetenzen für private Zufriedenheit und beruflichen Erfolg. Ein effektives eigenes Zeitmanagement ist dabei die persönliche Antwort auf die Herausforderungen der gesellschaftlichen Beschleunigung. Denn heute wird uns mehr denn je abverlangt, unsere wichtigste Ressource, nämlich unsere Zeit, intelligent und effektiv zu nutzen. Vieles vom dem, was wir als vergeudete Zeit empfinden und uns an der Realisierung unserer Ziele hindert, ist durch geeignete Planungs-, Motivations- und Selbstkontrollstrategien veränderbar. Es lassen sich durch gutes Zeitmanagement nicht nur Zeitfresser, „Aufschieberitis“ und ineffektive Arbeitsweisen verhindern, sondern es wird sogar das Gefühl, endlich Herr über die eigene Zeit zu sein, wiederhergestellt bzw. verbessert.

Dieses Seminar

Hilft ihren Mitarbeitern und ihrem Unternehmen, einen größeren Teil der Arbeitszeit effektiv zu nutzen und somit die Produktivität ihrer Mitarbeiter zu erhöhen. Denn gerade die kleinen Zeitfresser können bis zu 2 Stunden der täglichen Arbeitszeit ungenutzt lassen. Zugleich werden ihre Mitarbeiter durch das Erlernen effektiverer Arbeitsstrategien motivierter und leistungsfähiger. Zielsetzung ist ein bewährtes Instrument der Führung von Mitarbeitern. Dieses Seminar zeigt auf, wie sich ihre Mitarbeiter Ziele noch präziser und mit höherem Commitment setzen können. Zugleich ermöglicht es ihren Mitarbeitern, ihren Arbeitsplatz und ihren Arbeitsrhythmus so zu modellieren, dass sie die in ihnen steckenden Potenziale wirklich realisieren können. In ihrem Sinne und im Sinne des Unternehmens.

Die Seminarinhalte

- Zeitfresser erkennen und abschaffen
- Erkenntnisse der Unterbrechungsforschung
- Wege zum effektiven Arbeiten
- Zeitmanagementstrategien
- Ziele und Zielsetzung
- Prioritäten setzen
- den eigenen Biorhythmus nutzen
- Planungskompetenz entwickeln
- Strategien gegen „Aufschieberitis“ und „Perfektionitis“ anwenden können

Die Trainer

Moritz Kirchner und Vitalij Spak sind beide Psychologen. Beiden gelingt es, neben dem Studium eine Vielzahl außeruniversitärer und geschäftlicher Aktivitäten unter einen Hut zu bekommen. Gleichzeitig sind sie Experten im Bereich der Eigenmotivation und des Umgangs mit Stress.