

21

Zs

**ZEIT-UND
SELBSTMANAGEMENT**

Zs | Zeit- und Selbstmanagement

MIT WENIGER AUFWAND GELASSEN MEHR LEISTEN

Die Arbeitswelt 4.0 stellt mit ständiger Erreichbarkeit und vernetzter Zusammenarbeit neue Herausforderungen an unsere Selbstführung. Wie organisiere ich mich selbst am besten, um gesund und leistungsfähig zu bleiben? Im Training schärfen die Beteiligten zum Einstieg ihr eigenes Stärkenprofil und erfahren die Grundlagen der Stresslehre. Im zweiten Teil ergründen sie ihren Umgang mit der Zeiteinteilung und üben Methoden ein, um Zeit ihrem persönlichen Leistungsverlauf entsprechend zu nutzen. Zur Transfersicherung werden den Beteiligten wirkungsvolle Werkzeuge an die Hand gegeben, um sich selbst leichter zu führen und so das eigene Leistungspotenzial entspannt und besser zu nutzen. Dabei werden Techniken aus der Kampfkunst in den Kontext von Kommunikation übertragen.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte Verbesserte Selbstführung, um Mitarbeiterführung zu optimieren
Beschäftigte Selbstorganisation und Zeitnutzung verbessern

ZIELE

- Eigenes **Potential** erkennen und durch **angepasste Selbstführung** nutzen lernen
- Leistungsabruf im Kontext von **Stressmanagement** meistern
- **Zeiteinteilung und -nutzung** durch produktives **Prioritätenmanagement** verbessern

INHALTE

- **Eigenanalyse** und Aufbau **mentaler Stärke**
- Entstehung von Stress und **Entspannung** verstehen und regulieren
- **Mentaltechniken** zur **Leistungssteuerung** unter Stress
- Aufstellung der eigenen **Work-Life-Balance**
- Prinzipien von und Techniken zum **Zeitmanagement**
- Auswirkung von Zeit- und Selbstmanagement auf **Kommunikation** und **Führungsqualitäten**

ANSPRECHPARTNERIN

hq@blackboxopen.com www.blackboxopen.com
+49 911 2153772-0 linkedin.com/company/blackboxopen

BlackBox/Open®



Qualität durch Wissenschaft

Unsere Trainings werden in Zusammenarbeit mit der FAU Erlangen-Nürnberg entwickelt und evaluiert.



„Wenn ich mich selbst besser führe, gewinne ich leichter Menschen für mich, anstatt sie zu besiegen.“

Matthias Bär

Matthias Bär verfügt über 20 Jahre Erfahrung im Vertrieb und Marketing. Als aktiver Taekwondo Meister verknüpft er seine Erfahrungen in der Kampfkunst mit den Themen Selbstmanagement, Leistungsfähigkeit und Führung.

21

Zs