

...
--- wenn die Zeit wie im Flug vergeht
ZIEL- , ZEIT- und SELBSTMANAGEMENT

*"Schnelles Laufen ist keine Gewähr dafür, das Ziel schnell zu erreichen."
aus Zimbabwe*

Dieses zweitägige Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele im Zusammenhang mit ihrer Selbstständigkeit zu priorisieren und sie mit Hilfe von Grundtechniken der Selbstorganisation termingerecht umzusetzen.

INHALTE

TAG 1

Zunächst betrachten wir die zentrale Methode, wie Sie Ihre Ziele im Zusammenhang mit Ihrer Selbstständigkeit ordnen und sachgerecht priorisieren können.

Im zweiten Schritt betrachten wir die verschiedenen Zeitebenen und die Qualität der Zeit. Auf dieser Grundlagen lernen Sie die Grundlagen der Wochen- und Tagesplanung kennen, so dass Sie Ihre Aufgaben nach den Erkenntnissen der Chronobiologie leichter und mit mehr Elan erledigen können.

Anschließend wenden wir uns der Kunst der Pause zu – nur so ist gewährleistet, dass Ihre Konzentration hoch und Ihr Arbeitsstil effizient ist.

Zum Abschluss bereiten wir Tag 2 mit Schwerpunkt auf dem Selbstmanagement vor.

TAG 2

Zunächst werden wir Ihre Erfahrungen systematisch evaluieren.

Wir vertiefen einige Inhalte von Tag 1; der Schwerpunkt von Tag 2 liegt jedoch darauf, Ihr Selbstmanagement zu verbessern, indem Sie durch den Dialog mit dem "Inneren Team" Ihren "inneren Schweinehund zähmen" und dadurch Ihre Zielstrebigkeit steigern.

METHODEN UND ABLAUF

Ein interaktive Präsentation der Referentin führt in jedes Thema ein. Einzel-, Paar- oder Kleingruppenarbeit gibt Ihnen die Gelegenheit, diese Inhalte auf Ihre persönliche Situation hin zu übertragen. Das Seminar setzt auf Ihre aktive Beteiligung! Als TeilnehmerInnen können Sie sich durch Ihr bisheriges Knowhow auch gegenseitig unterstützen.

WICHTIG: Da Ihre aktive Beteiligung erforderlich ist, wird erwartet, dass Sie während dieser Online-Veranstaltung mit Kamera teilnehmen und sichtbar sind.

Im Vorfeld erhalten Sie von Ihrer Gründungsberaterin Arbeitsmaterialien, um Ihre Ziele im Zusammenhang mit Ihrer Selbstständigkeit definieren zu können.

--> **Bitte planen Sie hierfür ca. 30 Minuten ein.**

Vom ersten zum zweiten Termin erhalten Sie die Möglichkeit, ihre eigenen Strategien der Umsetzung Ihrer Tagesziele reflektieren.

- --> **Bitte planen Sie hierfür täglich ca. 30 Minuten ein.**

ZIELE DES SEMINARS

Dieses Seminar möchte weniger Fakten-, sondern vor allem Methodenwissen vermitteln, das Sie in die Lage versetzt, sich dauerhaft gut zu organisieren.

- Übertragung Ihrer Zielplanung auf die Zeitachse
- Steigerung Ihrer Effektivität dank einer passgenauen Wochen- und Tagesplanung
- Souveränität in der termingerechten Umsetzung Ihrer Wochen- und Tagesziele

ZIELGRUPPE

Dieses Seminar richtet sich an ExistenzgründerInnen und Selbständige.

REFERENTIN

Hiltrud Kutscha

Dipl. Soz. Päd (FH) und Systemischer Coach

Biologisch-dynamische Gärtnerin

Dozentin für Deutsch als Fremdsprache

Unternehmerin von

derrote Faden .eu
Schritt für Schritt im Blick