

Integratives Zeitmanagement

Vom Umgang mit der Lebenszeit und dem Erlangen von Zeitsouveränität

Jeder Mensch erlebt Zeitmangel am eigenen Leib, ob im Beruf oder im Privatleben. Zeitmanagementkurse sind beliebt und suggerieren, dass man Zeit nur besser verwalten muss, um mehr Zeit zu haben, was letztendlich immer wieder an den eigenen persönlichen Eigenheiten und Gegebenheiten scheitert.

Den Umgang mit der Zeit zu erlernen ist nicht schwer, wenn man Zeitmanagement als Teil eines integrativen Lebens- und Führungsstils versteht, der alle Anteile der Persönlichkeit in sich vereint und ausbalanciert. Integratives Zeitmanagement hat in erster Linie nichts mit richtigen Wahl des Organisationswerkzeuges zu tun. Gleichgewicht zu halten zwischen privaten und betrieblichen Gegebenheiten, zwischen mentalen und körperlichen Bedürfnissen, bedarf der Klärung der eigenen Beschaffenheit und der Fähigkeit zur inneren Selbstführung.

Seminarziel:

Im Seminar erfahren die Teilnehmer*innen, auf welche Anteile und Besonderheiten sie in ihrem Leben und Wirkungskreis achten müssen, um ihre Zeit vernünftig einteilen zu können. Sie lernen, wie sie den Umgang mit ihrer Lebenszeit in ihrem persönlichen Umfeld so gestalten können, dass sie einerseits ihre Arbeitsleistung im beruflichen Kontext verbessern, andererseits auch den Freiraum zu schaffen vermögen, den sie für das persönliche Wohlergehen benötigen.

Zielgruppe:

- Führungskräfte, angehende Führungskräfte sowie Mitarbeiter*innen, die im Berufsalltag durch Zeitnot oft in Bedrängnis geraten oder unter Stress leiden.
- Alle, die ihre Zeit sinnvoller und bewusster nutzen wollen.

Seminarinhalt:

- Lebenszeit als kostbarste Ressource – Für was nutze ich meine Zeit?
- Entstehung von Zeitnot und der Umgang mit „Zeiträubern“ und „Zeitfressern“
- Integratives Zeitmanagement – ein Ausweg aus der Effizienzfalle
- Vom klassischen Zeitmanagement zum gesamtheitlichen Selbstmanagement
- Was sind meine Handlungsspielräume?
- Meine Ziele und Prioritäten verändern die Zeit
- Umgang mit der eigenen Lebenszeit – Analyse der persönlichen Situation
- Kollisionen mit Zeitplanungen und Umgang mit Störungen
- Einfache, wirkungsvolle Tools für die Zeitplanung

Seminardauer:

- 1 Tag mit Übungen