

## Intelligentes Selbstmanagement

### Themen: Selbstmanagement, Verantwortung, Fehlermanagement, Gelassenheit

Sich selbst zu organisieren, Verantwortung zu übernehmen und dabei gelassen zu bleiben, ist keine leichte Aufgabe.

So entstehen oft unübersichtliche Situationen, Stress und Unwohlsein.

In diesem Training zeigen wir, wie eigenverantwortliches Arbeiten und ein cleverer Umgang mit Fehlern gelingt, wie durch Nutzen von Ressourcen und Infrastrukturen mehr Struktur in den Alltag gelangt und wie sich Effizienz und Gelassenheit nicht ausschließen.

### Keyfacts:

#### Selbstmanagement in schnelllebigen Zeiten

- Die Selbstwirksamkeitserwartung
- Verantwortung übernehmen - wieso das so schwer fällt
- Multitasking – kann das funktionieren?
- Effizienz – wichtig im Unternehmen, heikel im Privaten

#### Organisation am Arbeitsplatz

- Priorisierung von Aufgaben
- Zeitmanagement
- Zielsetzung und -umsetzung
- Unterstützung suchen und finden
- Realistische Einschätzung der eigenen Kapazität

#### Stress und Wohlbefinden

- Identifizieren von Stressoren
- Umgang mit Fehlern
- Mut zum „Nein sagen“
- Innere Motivation finden
- Blickwinkel verändern durch Selbstcoaching
- Techniken für mehr Gelassenheit

### Ihr Nutzen:

- Sie erkennen mehr Freiheit und Freizeit in Ihrem Alltag
- Sie verspüren Entlastung und mehr Gelassenheit
- Sie können Fehler und Rückschläge als wertvolle Erfahrung bewerten und nutzen

- Sie können Entscheidungen konsequenter treffen und dazu stehen
- Sie können auch unbekannte Situationen und Herausforderungen mittels Coaching-Methoden reflektieren und zielführend angehen
- Sie haben das Gefühl, Ihren Alltag nach Ihren Vorstellungen gestalten zu können

**Art des Trainings:** in-House oder open Training  
**Empfohlene Dauer:** 1 Tag  
**Gruppengröße:** max. 12 – 15 Teilnehmer

Wir freuen uns auf Ihre [Buchung](#) oder [in-House Anfrage](#)!