

Inhouse-Training

Titel **Zeit und -Selbstmanagement**

Dauer 1 Tag

Teilnehmer Minimal 4 Personen
Maximal 10 Personen

Anbieter

Firma **PLANKTON**
Blanke, Jaschik & Partner
Berater, Coaches, Trainer
Konsul-Smidt-Straße 24
28217 Bremen

Beschreibung PLANKTON ist Spezialist für Beratung, Coaching und Training mit Sitz in der Überseestadt Bremen.

Mit unseren Kompetenzen in den Bereichen

- > Strategie
- > Strukturen & Prozesse
- > Projekte
- > Menschen

verändern wir Organisationen und organisieren Veränderung.

Unsere Arbeitsweise verbindet fachliche Expertise auf Basis internationaler Standards mit einer organisationssoziologischen Perspektive, die konsequent den Menschen als wichtigsten Faktor für Erfolg in den Mittelpunkt stellt.

Training

Beschreibung Der Tag hat 24 Stunden, für alle. Sie kennen sicher das Problem: Die Zeit ist immer zu knapp. Aber es liegt nicht an der Zeit, es liegt an uns und wie wir mit ihr umgehen. In diesem eintägigen Training bekommen Sie intensiven Input zu dem Thema Zeit- und Selbstmanagement. Entscheidend ist dabei die Fähigkeit, uns selbst zu führen, Grenzen zu setzen, zu priorisieren, delegieren und sich seiner Eigenverantwortung bewusst zu werden.

Danach ist es nur noch eine Frage der Tools, die wir zur Selbstorganisation am besten anwenden, damit wir mit unseren 24 Stunden harmonischer zu recht kommen.

Zielgruppe Dieses Training richtet sich an alle, die für sich das Thema Zeit - und Selbstmanagement weiterentwickeln möchten.

Voraussetzungen Es werden keine speziellen Voraussetzungen oder Kenntnisse benötigt.

Methodik In einem Impulsvortrag bekommen die Teilnehmer zunächst wertvollen Input zu den Themen Selbst - und Zeitmanagement. Anschließend wird in Übungen analysiert, wo bei jedem Teilnehmer die "Zeitfresser" sitzen. Es wird der Biorhythmus durchleuchtet sowie herausgefunden, welche Tools die sein könnten, die zu einem entspannten Arbeitstag führen

Inhouse-Training

Zertifizierung	Schriftliche Teilnahmebestätigung
Themen, Inhalte	<p>Vermittelt werden verschiedene Selbstmanagementmethoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Priorisieren, Delegieren, Strukturieren • sich selbst führen • Umgang mit Kommunikationsmitteln • Biorhythmus • Work Life Balance
Nutzen	Die Teilnehmer gewinnen Einsichten über die eigenen Möglichkeiten des besseren Selbst- und Zeitmanagements.
Trainer	<p>Friederike Holtmann (Dipl.-Kultwis), Jahrgang 1967, ist erfahrene Trainerin, Coach und freie Dozentin und freie Mitarbeiterin bei PLANKTON.</p> <p>Ihre Laufbahn begann mit dem Studium der angewandten Kulturwissenschaften. Der Berufseinstieg gelang ihr im Veranstaltungsmanagement. Danach ging sie ins Ausland und arbeitete insgesamt vier Jahre in Frankreich und Portugal in verschiedenen Unternehmen. Zurück in Deutschland wurde sie Projektleiterin bei der Region Hannover. Als das Projekt abgewickelt war, machte sie sich als Kulturmanagerin mit dem Schwerpunkt, Projektentwicklung und Kreativwirtschaft selbstständig. 2009 zog es sie mit der Familie zurück in ihre Heimatstadt Bremen. Während ihrer Selbstständigkeit ergab es sich, dass sie sich in Projekten als Moderatorin, Mediatorin und Beraterin wiederfand. Um dies zu professionalisieren, begann sie eine Weiterbildung zum Change Manager und Coach in Hamburg, die sie 2013 abschloss. Aktuell schreibt sie an einem Buch zum Thema "Zeit- und Selbstmanagement für Kreative" für den Rheinberg Verlag.</p> <p>Friederike Holtmann ist Mutter zweier Kinder, hat ein Islandpferd und einen Hund, mit denen sie wann immer es die Zeit zulässt, durch die Felder und Wälder zieht.</p>
Preis	Auf Anfrage besprechen wir mit Ihnen gerne die Details zur Durchführung dieses Trainings und unterbreiten Ihnen ein attraktives Angebot.
Kontakt	<p>PLANKTON Blanke, Jaschik & Partner Berater, Coaches, Trainer Konsul-Smidt-Straße 24 28217 Bremen</p> <p>T 0421.3347 2421 F 0421.3347 2423 E kontakt@plankton.de</p> <p>www.plankton.de</p>