

Produktinformation



WBT-Reihe „Praxiswissen Zeit- und Selbstmanagement“

- > Müssen Sie Ihre Tagesplanung wegen der sich permanent wandelnden und schnelllebigen Arbeitswelt häufig anpassen?
- > Nutzen Sie die im WBT vermittelnden Zeitmanagement-Methoden für Ihre erfolgreiche Planung.
- > 10 Lernbausteine bieten Ihnen Unterstützung bei der Strukturierung, Planung und Bewältigung Ihrer Aufgaben.

Ziel- gruppen

- > Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- > Trainerinnen und Trainer
- > Führungskräfte
- > Seminarleitung
- > Projektleitung
- > Teamleitung
- > Vertriebsmitarbeiterinnen und Vertriebsmitarbeiter
- > Moderatorinnen und Moderatoren

Spezi- fikation

- > 10 WBTs à 3-18 Minuten
- > Gesamte Lernzeit:
1 Stunde 44 Min.
- > Auch als erweiterte
Version mit 126 Minuten
IDD-Bildungszeit
erhältlich
- > Ein Fragenpool zur
Erweiterung liegt vor

Lernziel

- > Die WBTs bieten
Unterstützung bei der
Strukturierung, Planung
und Bewältigung Ihrer
Aufgaben.



WBT-Reihe „Praxiswissen Zeit- und Selbst- management“

Inhalte und vermitteltes Wissen

- > **Zeit- und Selbstmanagement in der VUCA-Welt** (Intro)
 - Was bedeutet VUCA für Ihr Zeit- und Selbstmanagement?
- > **Ziele finden**
 - Das SMART-Konzept
 - Erfolgsfaktoren und Hindernisse
- > **Prioritäten setzen**
 - Nach der ABC-Analyse priorisieren
 - Das Pareto-Prinzip anwenden
- > **Wichtigkeit und Dringlichkeit**
 - Wichtiges und Dringliches unterscheiden
 - Entscheidungsmatrix erstellen
- > **Aufgaben planen**
 - Planen nach der ALPEN-Methode
- > **Stör- und Leistungskurven berücksichtigen**
 - Strategien zum Umgang mit Störungen entwickeln
 - Stille Stunde einführen
- > **Nein sagen**
 - Hintergründe erkennen
 - Angemessen Nein sagen
- > **Stress regulieren**
- > **Erkenntnis** (Abschlussvideo)
- > **Transferwoche** – Ein Reminder-Video für jeden Tag





WBT-Reihe „Praxiswissen Zeit- und Selbst- management“

- > Die WBTs sind auf allen Endgeräten nutzbar (responsive auf Tablet und Smartphone).
- > Sie enthalten viele Erklärvideos, Videobeispiele, Übungen und Lernerfolgskontrollen.
- > Das Lernprogramm wurde mit dem Comenius-EduMedia-Siegel ausgezeichnet.

Technische Systemvoraussetzungen:

- > Aktuelle Version aller gängigen Browser (mobilefähig)
- > Ausführungsumgebung: Lokal, Intranet, LMS (Lieferbar: als SCORM 1.2 oder SCORM 2004)
- > Fordern Sie einen kostenlosen Demozugang an!



Ziele finden

Für ein Schiff, das seinen Hafen nicht kennt, weht kein Wind günstig.

(Seneca, römischer Politiker, Dichter und Philosoph, ca. 4 v.Chr. - 65 n.Chr.)

Ziele helfen Ihnen:

- Wichtiges von Unwichtigem zu trennen,
- Prioritäten zu setzen,
- sich nicht zu verzetteln,
- mit Anfragen besser umzugehen.

Ziele sind Ihre wichtigsten Verbündeten im Zeitmanagement!

Bearbeitungsdauer:
10 Minuten



Joachim Lautenschlager

Geschäftsführung

Telefon: +49 209 36668113

joachim.lautenschlager@viwis.de



Jennifer Hack

Kompetenzzentrum

Finanzdienstleister

Region Süd

Telefon: +49 151 41894140

jennifer.hack@viwis.de



Angelika Wimmer

Vertretung Österreich

Telefon: +43 681 20669131

angelika.wimmer@extern.viwis.de



Petra Siemoneit

Kompetenzzentrum

Mittelstand

Region Nord/Ost/Schweiz

Telefon: +49 40 879741912

petra.siemoneit@viwis.de



Michael Dung

Kompetenzzentrum

Finanzdienstleister

Region West

Telefon: +49 6353 5019328

michael.dung@viwis.de



Stefan Sillner

Kompetenzzentrum

Mittelstand

Region Süd/Ost

Telefon: +49 176 30334207

stefan.sillner@viwis.de