

Zeit- und Selbstmanagement

Zeitfresser offenbaren – eigene Routinen finden

Im heutigen Arbeitsalltag werden Projekte und Aufgaben, die erledigt werden müssen, immer kurzfristiger terminiert. Aufgabenlisten werden länger und die Unzufriedenheit steigt stetig. In neuen Positionen gilt es zusätzlich den Zeitwächter für Mitarbeiter zu spielen und auch den eigenen Tagesablauf neu zu strukturieren.

Erfahren Sie, was Ihnen Ihre Zeit „klaut“. Lernen Sie, wie Sie wieder mehr Herr über Ihre Aufgaben werden, indem Sie erprobte Techniken für sich testen und Ihren eigenen Weg finden. Lassen Sie sich Rückmeldung von anderen geben und verlassen Sie das Seminar mit einer neuen Struktur.

Inhalte:

- Zeitmanagement und Selbstmanagement
- Erprobte Zeitmanagementtechniken kennenlernen
- Den eigenen Weg im Chaos finden...
- Entscheidungen zur eigenen Entlastung treffen
- Umgang mit Stresssituationen
- Kollegiale Fallberatung

Praktische Beispiele und Übungen ergänzen die Trainingsinhalte.

Umfang des Workshops	1 Trainingstag
Teilnehmer	Mitarbeiter aller Ebenen, angehende und junge Führungskräfte
Teilnehmerzahl	maximal 12 TeilnehmerInnen
Ihre Investition	1.800 € pro Trainingstag + MwSt. zzgl. Organisationsleistungen und Reisekosten

Über die Trainerin:

Claudia Schmitz

Expertin für Moderation, Training, Personalauswahl & Personalentwicklung



Ich bin Inhaberin der Weiterbildungsagentur Intercommotion. Meine Trainingsschwerpunkte liegen in der Verbesserung der Kommunikation von Mitarbeitern, Vorgesetzten und Kunden, sowie in der Moderation von Großgruppen und die Ausbildung von Mitarbeitern zu internen Trainern im Unternehmen. Darüber hinaus berate ich kleine und mittelständische Unternehmen in den Themen Personalauswahl und Personalentwicklung.

Bereits während meines Studiums der Erziehungswissenschaften, Psychologie und Wirtschaftswissenschaften arbeitete ich als freiberufliche Trainerin und Beraterin. Dort sammelte ich Erfahrungen mit heterogenen Gruppen unterschiedlichen Alters, Niveaus sowie unterschiedlicher Motivation und entdeckte meine Leidenschaft Menschen in Veränderungsprozessen zu unterstützen. Außerdem sammelte ich Erfahrung in der Führung von dezentralen Teams und gründete die BDSU TrainerAkademie – ein Pool von studentischen Trainern – und bildete diese aus.

Meine verschiedenen Stationen in der Personalentwicklung und Personalauswahl fanden in kleinen, mittelständischen Unternehmen und auch Konzernen statt. Einige dieser Stationen fanden im Ausland statt, so dass meine Angebote auch auf Englisch durchführbar sind.

Aus- und Weiterbildungen:

Ausbildung zum Systemischen Business Coach, Metaforum, 2012
Coachingausbildung, Universität Bielefeld 2007/2008
Train-the-Trainer, Gayk Personalmarketing 2007
E-Trainingausbildung, Universität Bielefeld 2006/2007
Moderatorenausbildung, Universität Bielefeld 2005/2006
Assessmentausbildung, Regionales Bildungsbüro des Kreises Herford 2005

Regelmäßig baue ich mein Wissen und meine Erfahrungen durch Supervisionsrunden mit anderen erfahrenen Trainern und Beratern aus.