

## Workshop

# Zeit- und Selbstmanagement

Die Erfolgsstrategie für effizientes Arbeiten:  
systargo ActionManagement



## ActionManagement:

### Ein erfolgreicher Weg zu Ihrem Zeit- und Selbstmanagement

Vielleicht haben Sie schon ein Seminar zum Thema „Zeitmanagement“ besucht oder entsprechende Bücher gelesen? Sind mit guten Vorsätzen und Absichten gestartet? Aber nach wenigen Tagen überrollten die Dinge Sie schon wieder? Möglicherweise haben Sie auch noch nie etwas zum Thema „Zeitmanagement“ unternommen – weil Sie einfach keine Zeit hatten. Denn der Tag ist so schon viel zu kurz um alle anfallenden Dinge zu erledigen. Sie fühlen sich zunehmend gestresst und müde von all den Dingen, die Sie beruflich und privat erledigen wollen und nicht schaffen.

Viele Menschen scheitern an den Vorgaben des klassischen Zeit- und Selbstmanagements. Sie erleben aber Tag für Tag das diese Methoden von einigen (wenigen) Kollegen oder Freunden erfolgreich praktiziert werden. Sie selbst erleben durch die Methoden statt Ruhe und Gelassenheit lediglich noch mehr Stress und Druck – weil das klassische Zeitmanagement nicht für sie geeignet ist. Zeit also unseren Umgang mit Zeit und Aufgaben auf den Prüfstand zu stellen und Methoden zu finden, die zu Ihnen passen.

Wie wir mit unserer Zeit und unseren Aufgaben umgehen, hat viel damit zu tun, ob wir uns eher von systematisch Strukturen (Fakten, Zahlen, Prozeduren) oder den eher kreativen Strukturen (Ideen, Gefühle, Optionen) leiten lassen. Lösen Sie sich von dem, wie "man" sich organisiert, Menschen sind keine Maschinen. Sie brauchen individuelle Lösungen die zu Ihren Stärken und Strukturen passen. Finden Sie Ihren persönlichen Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit und zu effizientem Arbeiten.

systargo hat dazu in den vergangenen Jahren mit dem ActionManagement ein System kreiert, das sich dem Menschen anpasst. Finden Sie jetzt heraus mit welchen Hilfsmitteln und Strategien Sie künftig besser und kompetenter mit Ihrer wertvollen Lebenszeit umgehen können. Erkennen Sie, wie Sie sich im Leben einfach leichter organisieren können, welcher Weg wirklich zum Erfolg führt.

### Dieser Weg führt zum Erfolg:

Im ersten Workshop lernen Sie die wichtigsten Tools für Ihr effizientes und erfolgreiches Selbst- und Zeitmanagement kennen. Sie erkennen welche Stärken und Arbeitspräferenzen Sie haben und wie Sie mit Hilfe dieser Stärken sich und ihre Aufgaben besser organisieren können. Nach etwa 4 Wochen überprüfen und optimieren wir im zweiten Workshop Ihr ActionManagement. Während der gesamten Zeit stehen wir Ihnen auf Wunsch telefonisch oder per Email mit Rat und Tat zur Seite.

Zwischen dem ersten und zweiten Workshop ist ein Einzelcoaching am Arbeitsplatz für die nachhaltige Umsetzung sinnvoll. Dieses Einzelcoaching ist optional, nicht im Seminar enthalten und wird gesondert berechnet.

## Inhalte:

Der freie Kopf – alle Aufgaben in einem einfachen, sicheren System. Erarbeiten der individuellen Arbeitsabläufe – Menschen sind keine Maschinen. Rhythmus statt Takt – vom richtigen Zeitraum. Prioritäten erkennen - Raum dafür schaffen. Umgang mit Störungen – Nein sagen lernen. Effizienter Umgang mit Emails – entlasten und löschen. Sinnvoll aufschieben – was Du morgen kannst besorgen. Chaotische Ablage – und gerade deshalb alles schnell finden.

Methoden: Wir arbeiten in Kleingruppen von 4 bis maximal 6 Menschen intensiv und interaktiv an Ihren persönlichen Fragestellungen.

Zielgruppe: Alle, die mit einem effizienten ActionManagement arbeiten und damit mehr Ruhe und Zufriedenheit in ihren Alltag bringen wollen, mit dem guten Gefühl in den Feierabend gehen möchten, geschafft zu haben, was sie schaffen wollten.

Investition: Die Teilnahmegebühr beträgt 160 Euro, darin enthalten sind die Workshopunterlagen, die telefonische und die Email-Hotline. Das Honorar für das fakultative Einzelcoaching am Arbeitsplatz wird nach Aufwand berechnet.

## Übersicht:

1. Termin: 08.07.17 + 05.08.17
2. Termin: nach Vereinbarung

Zeiten des Workshops: jeweils von 10.00 – 15.00 Uhr

Teilnehmende: max. 6 Personen

Ort des Workshops: Kiel oder nach Vereinbarung

Kosten: Die Gesamtkosten betragen 160 Euro.

Die Anmeldung wird mit Zahlung verbindlich.

## Teilnahmebedingungen:

Der Workshoppreis enthält die Teilnahmekosten und die Workshopunterlagen. Die Workshopgebühren müssen vor Beginn des Workshops auf dem Konto eingegangen sein. Abweichungen davon sind nur nach vorheriger Absprache zulässig. Bei einem Rücktritt bis zu 7 Tagen wird der volle Workshoppreis erstattet, bei einem Rücktritt bis 2 Tag vor Beginn des Seminars berechnen wir eine Bearbeitungs pauschale von 50 Euro. Danach ist der volle Workshoppreis zu zahlen, es kann jederzeit ein Ersatzteilnehmer benannt werden. Sollten wir gezwungen sein den Workshop abzusagen zahlen wir den vollen Workshop zurück. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop Zeit- und Selbstmanagement

am ..... an.

Die Gesamtkosten betragen 160 Euro.

Vor- und Nachname\* .....

Firma: .....

Straße/Hausnummer\* .....

PLZ/Ort\* .....

Email\* .....

Fon .....

\*Pflichtfelder

---

Ort, Datum und Unterschrift

systargo Wolfgang Hamm Christianistrasse 43 D-24113 Kiel	fon: +49 (0)431 55 69 106 mobil: +49 (0)175 5255007 Email: <a href="mailto:info@systargo.de">info@systargo.de</a> <a href="http://www.systargo.de">www.systargo.de</a> Steuernummer: DE1928803150	Bankverbindung: GLS Bank IBAN DE02 4306 0967 2020 251501 BIC GENODEM1GLS
---	---	--