

Coaching Zeitmanagement pur!

Alles Handeln verläuft in Zeiteinheiten

Alles lässt sich in Zeit abbilden, Zeit ist objektiv, Zeit unterliegt keinem Selbstbetrug. Sie haben schon mehr als drei Bücher über Zeitmanagement gelesen und Sie haben festgestellt, in jedem Buch steht das Selbe drin. Sie haben auch schon ein Seminar dazu besucht und dort Ähnliches gehört. Dann sind sie gut vorbereitet, Ihnen fehlt lediglich das Verbindungsstück, dieses Wissen in gelungenes Zeit-Management umzusetzen. Ein Effektives Zeitmanagement zu leben, ist eine sehr anspruchsvolle Aufgabe. Sie haben die ersten beiden Schritte getan und wollen den nächsten Schritt zu mehr Freude, Leistung und weniger Stress vollziehen, dann gehen Sie es an:

Der dritte Schritt: Analyse Ihrer Zeitverwendung

Wie ist die aktuelle Ist-Situation Ihrer Zeitverwendung, Sie erfahren eine reale Mikro- und Makroaufnahme Ihrer Zeitnutzung.

Der vierte Schritt: Prioritätenanalyse

Kennen Sie die wahren Prioritäten Ihres Jobs? Wenn ja, dann werden Sie durch gezielte Analyse die Aufgaben und Tätigkeiten identifizieren, die Sie wirklich weiterbringen. Wenn Sie Ihre wahren Prioritäten nicht kennen, helfen Ihnen strukturierte Fragen diese zuerst zu bestimmen.

Der fünfte Schritt: Reale Zeitplanung

Sie entwickeln eine Zeitplanung und -struktur, in der Ihre Prioritäten inkl. der zielführenden Aufgaben und Tätigkeiten abgebildet sind. Nach diesem Prozess haben Sie Ihren realen Zeitstrukturplan, der die Grundlage eines effektiven und erfolgreichen Zeitmanagements darstellt.

Der sechste Schritt: Strategien der Um- und Durchsetzung

Wie können Sie Ihre Zeitstruktur in Ihrem Umfeld weitestgehend leben? Sie reflektieren die Themen Umgang mit Druck, Fremdsteuerung, zielgerichtete und zugleich kooperative Kommunikation. Diese Reflexion ist die Voraussetzung, damit Sie wirksam Strategien und Techniken anwenden können, Ihre Zeitstruktur einzuhalten und somit hoch effektiv zu arbeiten. Hierfür trainieren wir u. a. Verhaltensweisen, wie Sie sich in beruflich hochrelevanten und kritischen Situationen für Ihre Ziele und Prioritäten einsetzen können.

Ablauf des Coachingprozesses

Beim ersten werden Rahmen und Arbeitsweisen für den Coachingprozess vereinbart. Die Anzahl der Termine ist abhängig von der Zielsetzung und den Fortschritten im Coachingverlauf. Die Termine finden im Zwei- bis Vierwochenrhythmus statt. Der Coachingprozess kann zu jeder Zeit Ihnen, bzw. vom Auftraggeber sowie auch vom Coach beendet werden, wenn die Ziele als erreicht angesehen werden, oder wenn die Auffassung besteht, dass weitere Coachingsitzungen zur Erreichung der vereinbarten Ziele nicht dienlich sind. Eine Coachingsitzung umfasst zwei bis drei Zeitstunden.



Nehmen Sie Kontakt auf, vereinbaren Sie ein Kennenlernen- und Orientierungsgespräch!

Diplom-Psychologe Patrick Schewe

Psychologisches Know-how

für Unternehmen, Fach- und Führungskräfte

☎0163 - 452 88 30 ✉p.schewe@psywert.de

Raum für Ihre Notizen und Fragen: