

25 Top-Übungen für Zeitmanagementtrainings

Übung	Arbeitsmaterialien	Teilnehmerzahl	Zeitaufwand
Übungen Teil 1: Persönliche Ziele			
Selbsteinschätzung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	4-20	1 Stunde
Stärken-Schwächen-Analyse	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	beliebig	1-2 Stunden
Persönliche Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	4-16	2 Stunden
Lebensquadrat	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	beliebig	1 Stunde
Positive Einstellung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	4-16	45 Minuten
Umgang mit Zeit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	beliebig	30 Minuten
Zeiträuber	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	beliebig	1 Stunde
Delegationsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	beliebig	30-45 Minuten
Übungen Teil 2: Organisation			
Störfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	4-16	1 Stunde
Störungsanalyse	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	beliebig	30 Minuten
Aktivitätenkontrolle	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	beliebig	30 Minuten
Prioritäten setzen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Aufgabenblatt ▪ Arbeitsblatt ▪ Terminplan ▪ Arbeitsblatt ▪ Aufgabenliste ▪ Lösungsblatt 	beliebig	1-2 Stunden

Priorisierung nach Eisenhower	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	beliebig	1 Stunde
Tagesplanung mit ALPEN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Aufgabenblatt ▪ Arbeitsblatt ▪ Aktivitätenliste ▪ Arbeitsblatt ▪ Terminplan 	beliebig	1 Stunde
Wochenplanung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Aufgabenblatt ▪ Arbeitsblatt 	beliebig	1 Stunde
Monatsplanung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Aufgabenblatt ▪ Arbeitsblatt 	beliebig	1 Stunde
Mit Pareto zum Ziel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Aufgabenblatt ▪ Arbeitsblatt 	beliebig	1 Stunde

Übungen Teil 3: Zusammenarbeit

„Nein“ sagen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	beliebig	1 Stunde
Delegations-Check	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	beliebig	45 Minuten
Richtig delegieren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Übungsvideo ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	4-16	45 Minuten
Problemlösung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Arbeitsblatt 	4-20	1-2 Stunden
Mit Störungen umgehen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Übungsvideo ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	4-16	45 Minuten
Besprechungsorganisation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Aufgabenblatt ▪ Checkliste ▪ Arbeitsblatt Agenda ▪ Arbeitsblatt Protokoll 	beliebig	2-3 Stunden
Effizient telefonieren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Aufgabenblatt ▪ Fallbeispiele ▪ Arbeitsblatt 	beliebig	1 Stunde

Telefonverhalten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungsbeschreibung ▪ Übungsvideo Beispiel 1 ▪ Übungsvideo Beispiel 2 ▪ Arbeitsblatt ▪ Lösungsblatt 	4-16	45 Minuten
------------------	--	------	------------