

Einleitung und Anwendung

Impressum

Lizenzbedingungen

**Selbst- und Zeitmanagement: 2-Tages-Seminar (Module 1 – 4)**

(Die einzelnen Module können als Halbtagesseminare eingesetzt werden)

- Hinweise zur Seminarplangestaltung
- Seminarplan Vorschlag und Blanko
- Vorlage „Teilnehmer-Erwartung“
- Vorlage „Teilnehmer-Verhaltenseinschätzung“
- Vorlage „Evaluationsbogen Teilnehmer“
- Vorlage „Evaluationsbogen Trainer“
- Vorlage „Aktionsplan“
- Vorlage „Lernbilanz“

Modul	Inhalte	Material
<b>Modul 1: Ziele setzen</b>	Bedeutung von Zeit Was bedeutet Zeitmanagement Zeitmanagement und Werte Eigene Rollen ansehen Eigene Ziele setzen Merkmale von Zielen	Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übungen mit Arbeitsblättern Teilnehmerunterlage Checkliste Lernerfolgstest Materialübersicht
<b>Zusatzmaterial:</b> 30-Minuten-Baustein „Persönliche Ziele setzen“ Lernerfolgstest als PC-Quiz		
<b>Modul 2: Umgang mit der Zeit</b>	Zeiteinteilung Analyse der Fixtermine Zeitprotokoll erstellen Umgang mit Zeitdieben Mit Störungen umgehen Leistungskurven	Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übungen mit Arbeitsblättern Teilnehmerunterlage Checkliste Handout Lernerfolgstest Materialübersicht
<b>Zusatzmaterial:</b> Lernerfolgstest als PC-Quiz		

<p>Modul 3: <b>Prioritäten festlegen</b></p>	<p>Prioritäten festlegen Mit Fremdbestimmung umgehen Aktivitäten analysieren Pareto-Prinzip ABC-Analyse Eisenhower-Prinzip</p>	<p>Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übungen mit Arbeitsblättern Teilnehmerunterlage Checkliste Handout Lernerfolgstest Materialübersicht</p>
<p><b>Zusatzmaterial:</b> 30-Minuten-Baustein „Prioritäten setzen mit der ABC-Analyse“ Lernerfolgstest als PC-Quiz</p>		
<p>Modul 4: <b>Aufgaben und Zeit planen</b></p>	<p>Richtig planen Grundregeln der Zeitplanung ALPEN-Methode Tätigkeitsanalyse Delegieren</p>	<p>Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übungen mit Arbeitsblättern Teilnehmerunterlage Handouts Lernerfolgstest Materialübersicht</p>
<p><b>Zusatzmaterial:</b> 30-Minuten-Baustein „Entspannungstechniken“ Lernerfolgstest als PC-Quiz</p>		

<b>30-Minuten-Bausteine</b>		
(Die Bausteine können auch unabhängig als eigene 30-Minuten-Trainings durchgeführt werden)		
Hinweise zum 30-Minuten-Trainingskonzept Rolle eines 30-Minuten-Trainers		
<b>Baustein</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Material</b>
<b>Persönliche Ziele setzen</b>	Bedeutung von persönlichen Zielen Merkmale von Zielen Zielarten Ziele umsetzen	Dramaturgie Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übung mit Arbeitsblättern Teilnehmerunterlage Materialübersicht
<b>Prioritäten setzen mit der ABC-Analyse</b>	Prioritäten setzen Wichtiges und Dringendes unterscheiden Die ABC-Analyse Der richtige Umgang mit C-Aufgaben	Dramaturgie Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übung mit Arbeitsblättern Teilnehmerunterlage Materialübersicht
<b>Entspannungstechniken</b>	Stressanalyse Stress vorbeugen Sinnvoll mit Stress umgehen Für Ausgleich durch Entspannung sorgen	Dramaturgie Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übung mit Arbeitsblättern Teilnehmerunterlage Materialübersicht

## **Mikro-Trainings**

(Ausgekoppelte Lerneinheiten zur Durchführung 5- bis 6-minütiger Kurzvorträge)

Einleitung

Mikro-Training „Aktivitäten analysieren“

Mikro-Training „ALPEN-Methode“

## **PC-Lernquiz**

(Die PC-Quiz sind eine spielerische Ausführung der Lernerfolgstests)

Anleitung

Quiz „Ziele setzen

Quiz „Umgang mit der Zeit“

Quiz „Prioritäten setzen“

Quiz „Aufgaben und Zeit planen“

## **Methoden und Vorlagen als Zusatzmaterial**

(Diese Materialien sind themenneutral und ergänzend zum Seminarthema einsetzbar)

Kreative Methoden zum Seminareinstieg, zum Kennenlernen und zur Tagesauswertung

Spiele zur Gruppenaufteilung

Illustrationen zur Visualisierung von Seminarsituationen

Feedback-Mustervorlagen

## Weitere Seminarpakete und Materialien



Unser Verlag bietet weitere Seminarpakete und über 700 Methoden, Spiele, Übungen, Tools und Vorlagen für Trainings, Coaching und Personalentwicklung.

Blättern Sie online durch unseren Katalog (*einfach anklicken*) und verschaffen Sie sich einen Überblick. Die Titel sind direkt mit unserem Internetshop verlinkt. Dort erhalten Sie Produktdetails, Inhaltsverzeichnisse oder Mustermaterialien.