



MIT MANAGEMENTMETHODEN

strukturiert, effizient und zielorientiert

Überblick

Wir leben in einer Ära, die von Digitalisierung, Technisierung und Globalisierung geprägt ist. Diese Faktoren beeinflussen sowohl unser privates als auch berufliches Leben und bringen häufig einen ständigen Wandel, Zeitdruck, Schnellebigkeit und mentale Belastungen mit sich. Um in diesem Umfeld erfolgreich zu navigieren, ist eine effektive Selbstorganisation und Aufgabenstrukturierung unerlässlich.

Sie fragen sich vielleicht: Wie teile ich meine Arbeitszeit effizient auf? Wie vermeide ich es, mich in meiner Arbeit zu verzetteln? Wie kann ich Prioritäten besser setzen? Wie kann ich Stressfaktoren erkennen, Stress vermeiden und effektiv bewältigen?

Unser Onlinekurs gibt Ihnen Antworten auf diese Fragen und vermittelt Ihnen wesentliche Kompetenzen für das Selbst-, Zeit- und Stressmanagement. Sie lernen, was SMARTe Ziele sind und wie das Pareto-Prinzip funktioniert, wie Sie mit dem Eisenhower-Prinzip und der ABC-Analyse Prioritäten setzen können und wie Kanban oder die ALPEN-Methode Ihnen helfen, Ihre Arbeit besser zu strukturieren.

Konzept und Abschluss

Diese Fortbildung hat einen Umfang von insgesamt 10 Stunden. Davon sind 6 Stunden Online-Livetraining. Sie lernen, reflektieren, analysieren und diskutieren in einer Gruppe zusammen mit erfahrenen und top ausgebildeten Tutor|innen. In den circa 4 Stunden Selbststudium teilen Sie sich selbst ein, wann Sie den Stoff durchnehmen. Eine mobile Lernplattform macht ubiquitäres Lernen (lernen, wo immer man gerade ist) leicht und Lerninhalte bleiben dank unseres abwechslungsreich gestalteten und multimedialen Unterrichtsmaterials besser im Gedächtnis verankert.

Ab Beginn des Kurses erhalten Sie für 365 Tage Zugang zur cloudbasierten Lernplattform ([LMS](#)). Ihre Schulungsunterlagen sind permanent abrufbar. Sie müssen sich keine Software auf Ihr Endgerät laden und sparen somit Speicherkapazität. Die Lernplattform ist mit jedem PC, Tablet oder Smartphone und gängigen Betriebssystemen nutzbar sowie intuitiv und einfach in der Anwendung. Zu Ihren Schulungsunterlagen gehören ein Studienskript in Textform und als Podcast sowie interaktive Präsentationen.

Dauer & Kosten

- Insgesamt 10 Std.
- 4 Std. Selbststudium
- 6 Std. Livetraining ([Termine siehe Veranstaltungskalender](#))
- 549,00 € brutto (461,34 € netto)

Dozenten

- René Brauer
- Daniel Schubert



[Veranstaltungs-
kalender](#)



[Jetzt buchen](#)

Zielgruppe

- Personen, die sich mental erschöpft und überfordert fühlen
- Personen, die beruflich und privat ihre Zeit besser nutzen möchten
- Personalleiter|innen
- Führungskräfte
- Angehende Fachkräfte aus dem HR-/Personalmanagement
- Personalreferent|innen

Zugangsvoraussetzungen

- Sie brauchen einen PC und/oder ein Tablet und sollten diese sicher handhaben können sowie eine stabile Internetverbindung und gute Deutschkenntnisse haben.

Lehr- und Lernmethoden

- Blended Learning (Kombination aus Online-Livetraining und Selbstlernsequenzen) und tutorielle Lernbegleitung
- Multimediale Impulsvorträge und Lehrgespräche
- Visualisierungen wie Grafiken, Bilder, Diagramme oder Mindmaps
- Animationen und/oder Simulationen
- Einzel- und Partnerarbeit in Form von Lernaufgaben
- Selbststudium durch interaktive Präsentationen, Podcasts, lese- und lernfreundliche Skripte, Wissenskontrollen sowie eigene Literaturrecherche

Inhalte

- SMARTe Ziele
- Kanban
- Pareto-Prinzip und Pomodoro-Technik
- Eisenhower-Prinzip
- ABC-Analyse
- Nutzwerttabelle
- Rückwärtsplanung
- Elemente des Stressmanagements

Lernziele

- Nach erfolgreicher Teilnahme haben Sie Ihren beruflichen und privaten Alltag wieder in der Hand.
- Sie berücksichtigen das Prinzip SMARTer Ziele.
- Sie verstehen Kanban und können danach arbeiten.
- Sie meistern die ABC-Analyse und lieben das Pareto-Prinzip.
- Sie verstehen das Prinzip der Nutzwerttabelle.
- Sie können das Eisenhower-Prinzip anwenden.
- Sie verstehen eine Rückwärtsplanung und nutzen diese.
- Sie bewerten und vergleichen die unterschiedlichen Zeit- und Selbstmanagementtools miteinander und identifizieren die, die für Sie am besten funktionieren.
- Sie analysieren Ihre persönlichen inneren und äußeren Stressoren und kennen Bewältigungsstrategien.