

Beispielagenda "Zeit- und Selbstmanagement"

Top	Zeit	Thema	Lernziele
1	09:30 – 09:45	Begrüßung und Einführung	Erwartungen und Wünsche der Seminarteilnehmer, kurze Vorstellung der Ziele und Inhalte des Seminartages
2	09:45 – 10:15	Was genau bedeutet Selbstmanagement? Wie führen wir uns erfolgreich?	Die Teilnehmenden verstehen, was Selbstmanagement genau bedeutet und werden sich der Wichtigkeit von Selbstmanagement bewusst. Sie lernen das Balance-Modell kennen und Wege zur Herstellung eines Gleichgewichts.
3	10:15 – 11:15	Erkenne dich selbst: Die eigenen Zeitfresser und Energieräuber erkennen	Die Teilnehmenden identifizieren individuelle Zeitfresser und Energieräuber in ihrem Arbeitsalltag. Gleichzeitig reflektieren sie, welche Faktoren ihnen Energie geben und ihre Produktivität fördern. Sie führen einen Selbsttest durch, um ihren aktuellen Stand im Zeit- und Selbstmanagement zu analysieren und erarbeiten erste Lösungsansätze, um besser mit Zeitfressern umzugehen.
4	11:15 – 11:30	Kaffeepause	
5	11:30 – 13:00	Selbstmanagement und Stressbewältigung mit Insights Discovery®	Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in das Insights Discovery® Vierfarben-Modell und führen eine Kurzevaluation durch, um ihren individuellen Präferenzstil kennenzulernen. Anschließend setzen sie die gewonnen Erkenntnisse in Bezug auf Selbstmanagement und Stressbewältigung ein. Sie identifizieren typische Stressauslöser und -signale für die verschiedenen Farbtypen und erarbeiten passende Strategien zum Umgang mit Stress.
6	13:00 – 14:00	Mittagspause	
7	14:00 – 15:30	Methoden und Techniken für ein effektives Zeit- und Stressmanagement	Die Teilnehmenden lernen bewährte Methoden kennen, um ihre Zeit effizienter zu nutzen und Stress gezielt zu reduzieren und wenden diese an. Sie lernen wichtige Prinzipien für Ihren beruflichen Erfolg kennen: Weg vom operativen Chaos hin zu Freiraum für Ihre Kernaufgaben. Im durch zwei Trainer*innen begleiteten Peer-Coaching entwickeln Sie Strategien zur individuellen Stressbewältigung und effektiven Selbstorganisation.
8	15:30 – 15:45	Kaffeepause	
9	14:00 –	Resilienz und	Die Teilnehmenden setzen sich mit den Themen Überlastung und Resilienz auseinander. Sie lernen die

	15:30	Überlastungsprävention	Schlüsselprinzipien der Resilienz kennen und reflektieren ihre eigene Widerstandskraft gegenüber Stress und Belastung. Sie erarbeiten praxisnahe Strategien zur Überbelastungsprävention und erfahren, wie sie ihre mentale Widerstandskraft langfristig stärken können.
10	17:15 – 17:30	Abschluss	Zusammenfassung des Erlernten, Beantwortung offener Fragen, Abgleich mit Erwartungshaltung und Feedback