

# Impuls-Workshop "Selbstmanagement"

Impulsveranstaltung der  
Qualifizierungsoffensive Hessen im Wetteraukreis

JobKOMM, Büdingen

27. Oktober 2009

Trainerin: Ursula Vormwald

Gefördert von:





# Ziele - Wegweiser

„Wer nicht weiß, wo er hin will,  
darf sich nicht wundern,  
dass er nicht ankommt.“

Oscar Wile

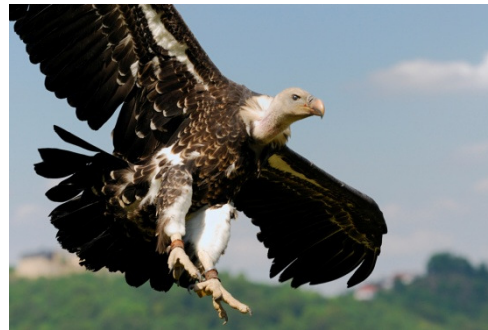




# W I N G – und Ihre Aufgaben bekommen Flügel

**Wichtig** – bringt Sie dem Ziel näher  
(beruflich und privat)

**Notwendig** – sind einfach zu erledigen



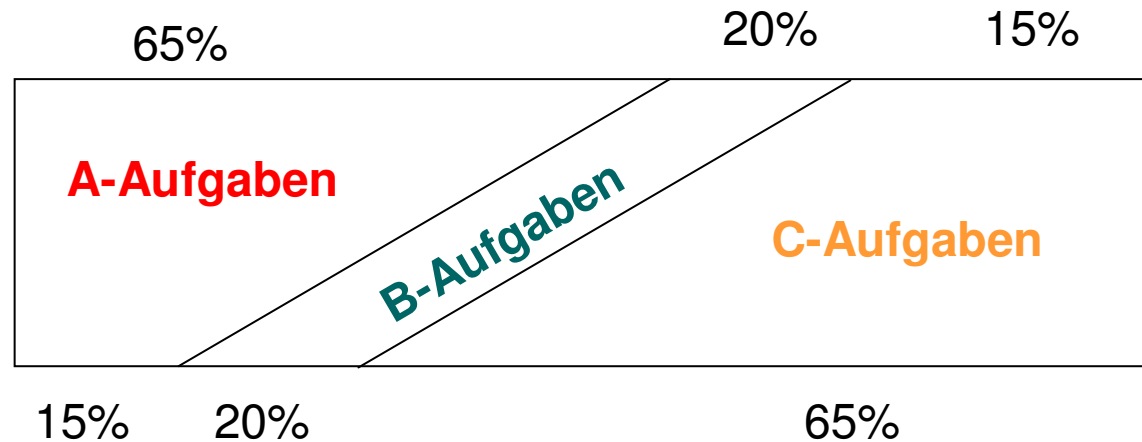
**Interessant** – für Sie persönlich  
(Lesen, Hobbys, Aufgaben usw.)

**Gewohnheit** – überprüfen und aussortieren!





# PRIORITÄTEN - ABC



Die ABC-Analyse funktioniert in der Praxis am besten, indem Sie

- ▶ Nur 1-2 **A-Aufgaben** pro Tag (ca. 3 Std.) einplanen → **W-Aufgaben**
- ▶ Weitere 2-3 **B-Aufgaben** (ca. 1 Std.) vorsehen → **Interessant**
- ▶ Den Rest für **C-Aufgaben** (ca. 45 Min.)  
→ reservieren





# Planen oder Reagieren?

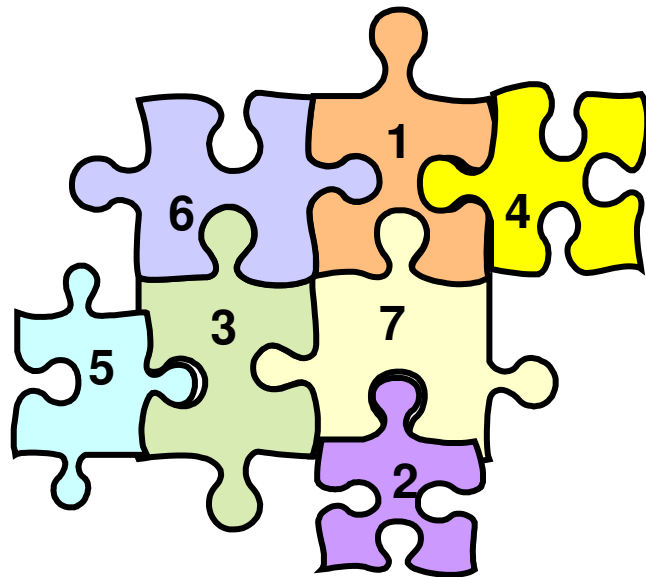
<b>Planen</b>					<b>Planen</b>					
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
100%	90%	80%	70%	60%		40%	30%	20%	10%	0%
<b>Reagieren</b>					<b>reagieren</b>					

# Arbeitsstil - Tagesablauf

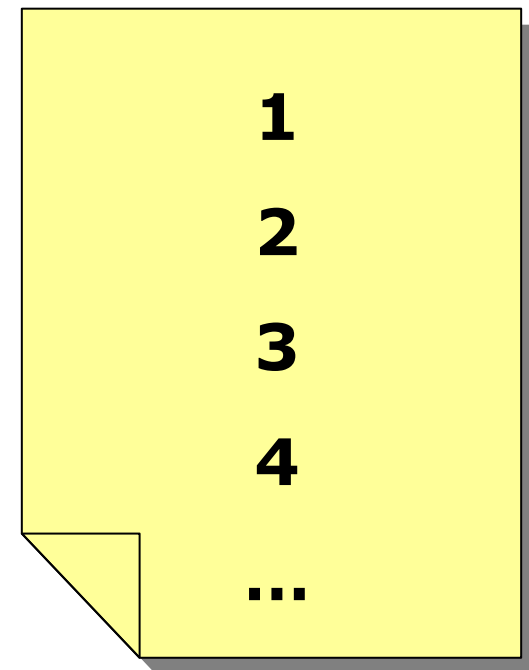
so....

oder

so...



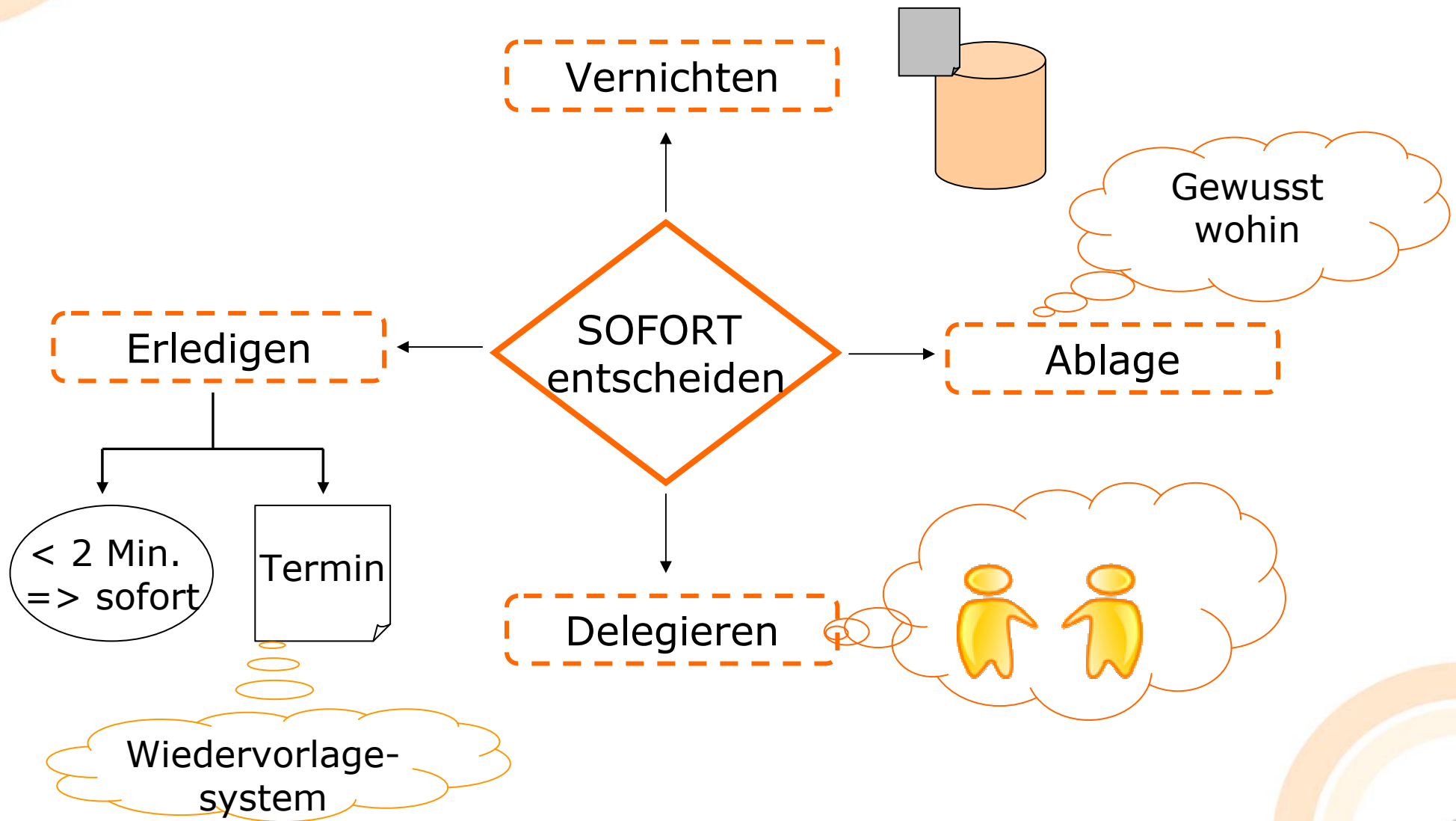
?



**Puzzle** -> kurze,  
unterbrochene Einheiten





**Rahmen** -> lange, nicht  
unterbrochene Einheiten

# Das FLOW-Prinzip





# Ablage-Fragen

	Ja Ablage	Nein 
Besteht eine gesetzliche Aufbewahrungsfrist?		
Gibt es ein firmeninternes Aufbewahrungsinteresse?		
Wissen Sie genau, für was Sie die Unterlage später noch einmal brauchen		





## Was stört?

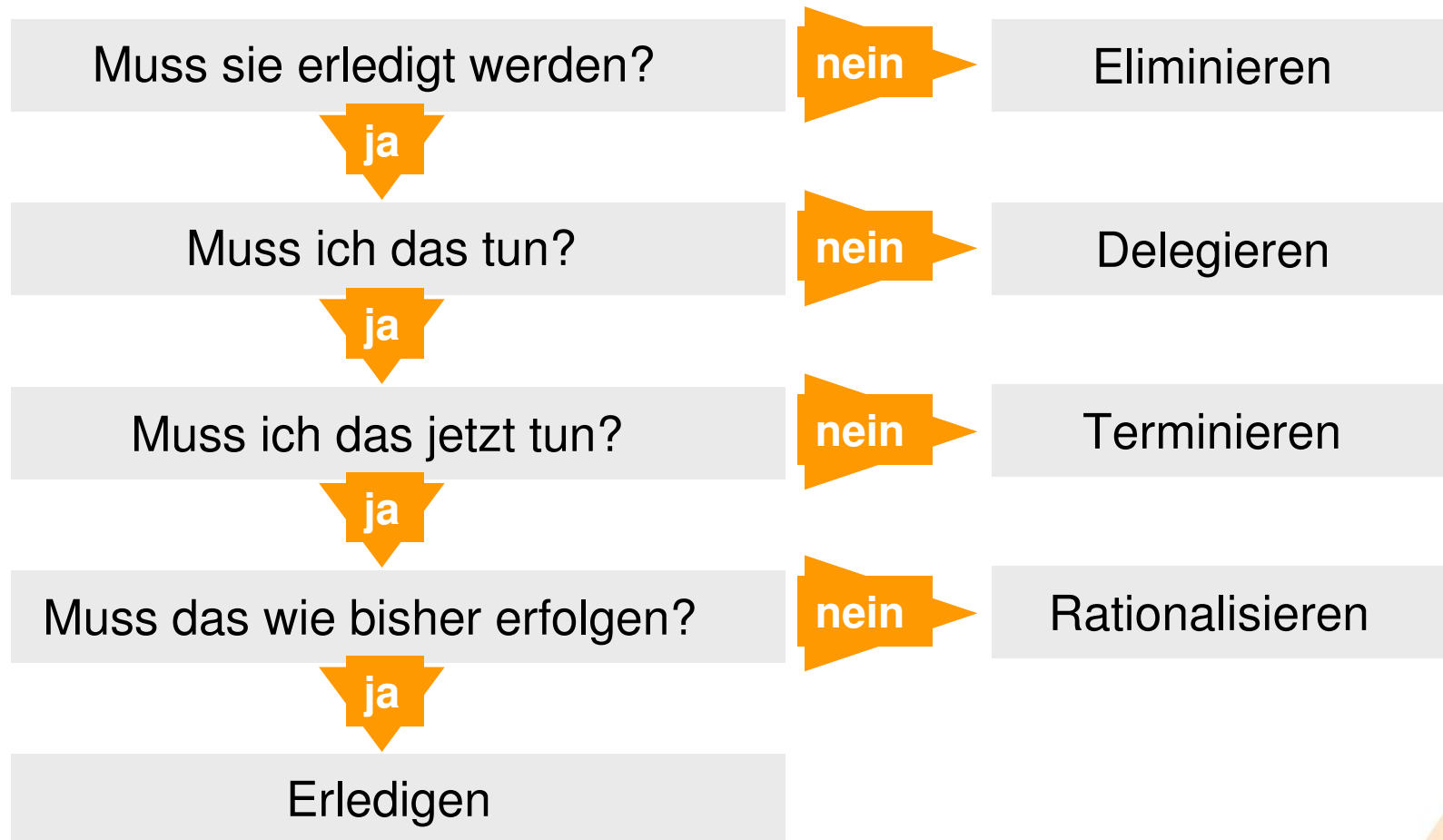


Hier haben wir Lösungen eingeführt.....

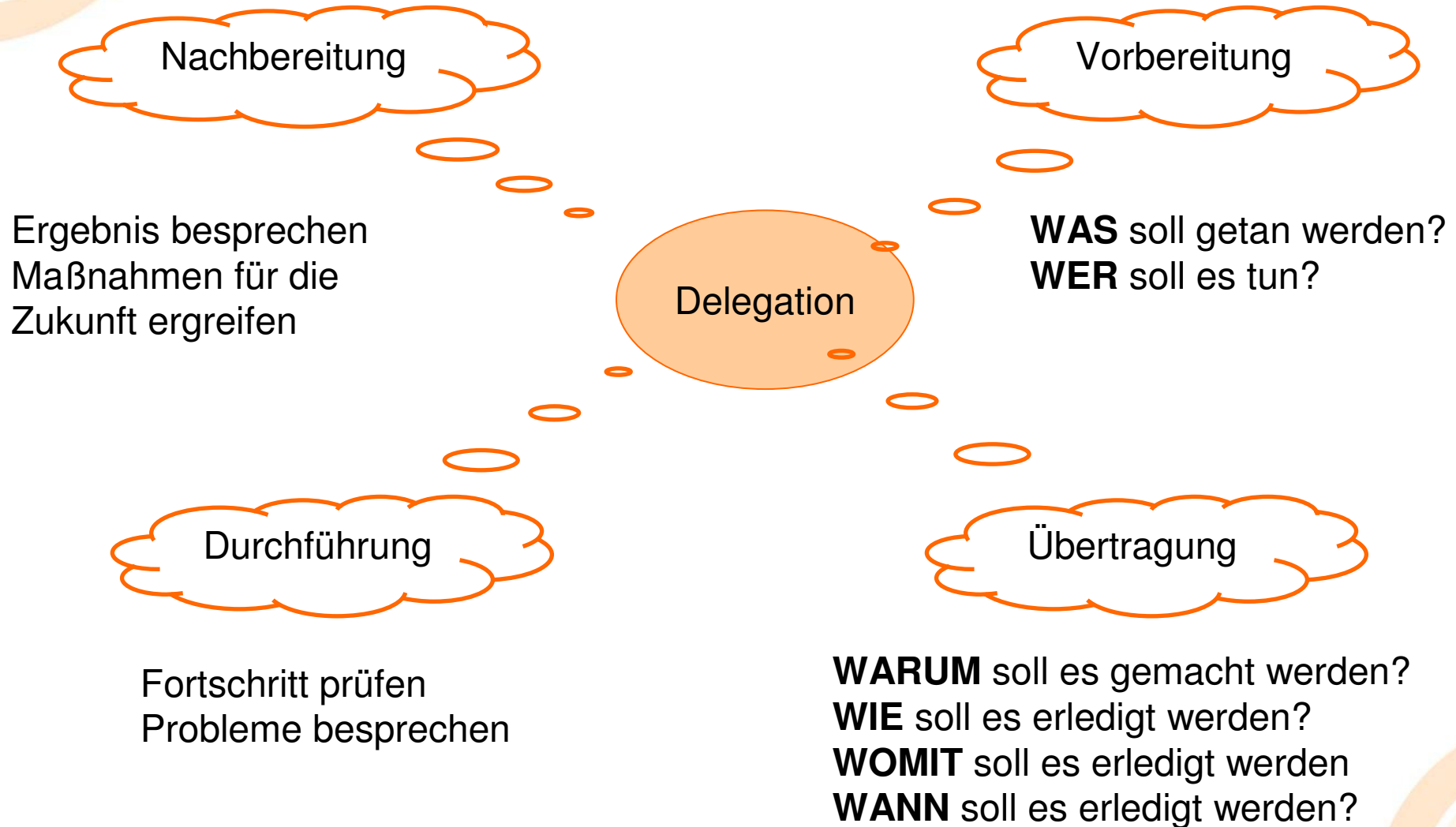


... und auf E-Mail umgestellt um wieder unterbrochen zu werden.





# Delegation





# Verhalten analysieren

**Glaubenssätze**

**Aufschieben**

**NEIN Sagen**

**Perfektionismus**

**Everybody's Darling**

**Hurry Up**





# Mein Angebot

## Themen

- Zeit- und Selbstmanagement
- Arbeitsorganisation
- Führungskräfte training
- Kommunikation und Ziele

## Konzepte

- Einzel- und Gruppentraining
- Training on the Job
- Coaching
- Tele-Seminare





**Vielen Dank**  
**für**  
**Ihre aktive Teilnahme**  
**Ihre**



*Ursula Vormwald*