



# Wie man auch unter Belastung Gelassenheit mit Zeitmanagement und Leistung verknüpft

## Time to take control!

### Background

Modul 1 der dreiteiligen Trainingsreihe zum Thema **Resilienz** fokussiert an 2 Tagen die Themenfelder **Selbst-, Stress- und Zeitmanagement** sowie eine **produktive Arbeitsgestaltung**.

- Gerade in stressigen Phasen, wissen wir oft nicht, wo uns der Kopf steht. Diese Phasen nehmen zu, daher ist es umso wichtiger sich der Auslöser und des Umstands bewusst zu werden.
- Durch effektives Selbstmanagement können wir unsere Stressresilienz erhöhen, Arbeit besser organisieren und nachhaltig unsere Leistungsfähigkeit erhalten.
- Eigenverantwortung beginnt auch damit, sich selbst, das Arbeitsverhalten und den eigenen Umgang mit herausfordernden Phasen besser kennenzulernen.



#### Resilientes Selbstmanagement

Selbstmanagement hat eine große Schnittmenge zu Resilienz. Wer sich selbst gut managed, arbeitet gleichzeitig an der mentalen Arbeitsstärke.



#### Umgang mit Informationsflut

Mit vielen Sofort-Hilfe-Tipps und der eigenen Aufmerksamkeitsverwaltung zu wichtigen Erfolgserlebnissen, mehr Kontrolle und gesteigerter Motivation finden.



#### Stressresilienz

Stress kann auch positiv wirken. Vom Stress, den eigene Stressoren über Stressreaktionen hin zum individuellen Nutzen, aber auch zur Prävention und Intervention.



#### Adé Aufschieberitis

Über die Gründe und Folgen der Vermeidungsstrategie für unliebsame Aufgaben, zu einem neuen Umgang mit Prokrastination. Tipps, Tools und Methoden zur täglichen Unterstützung.



#### Individuelles Zeitmanagement

Auf Basis grundlegender Zeitmanagement-Prinzipien können Sie mit den passenden Zeitmanagementtools zu Ihrer eigenen Arbeitsweise finden.



#### Assessment zur Status-quo-Ermittlung

Unser "Self-Assessment" ist ein kompetenzbasierter Fragebogen zur Selbsteinschätzung und dient als Orientierungshilfe zur effektiven Anwendung von Methoden und Tools.



# Die Kunst sich selbst zu organisieren und die Arbeit gelassen zu erledigen.

**Resilienz bedeutet heutzutage mehr als Widerstandsfähigkeit in, während bzw. nach einer hohen Belastung, Krise oder besonderen Herausforderung. Für unsere schnelllebige Zeit benötigen wir ein hohes Maß an Flexibilität. Doch können wir kaum im Wind der vielen Veränderungen unversehrt mitschwingen, wenn wir nicht ein stabiles Fundament mit kräftigen Wurzeln für uns gebaut haben. Sie bauen in unserem Training an Ihren Grundmauern, indem Sie Verantwortung für sich und Ihr (Arbeits-)leben übernehmen.**

Die Dinge immer wieder gleichzutun und ein anderes Ergebnis zu erwarten, hat schon Albert Einstein als Wahnsinn bezeichnet. Ähnlich ist das mit unseren täglichen Arbeitsaufgaben. Wenn wir selbst nicht wissen, wohin wir wollen, welche Schritte dafür notwendig sind und welche Aufgaben auf diesem Weg liegen, können wir keinem sinnvollen Plan folgen. Zudem benötigen Sie das Bewusstsein über Ihre Ressourcen und ein Gefühl dafür, was Sie in Ihrem Umfeld brauchen, um gelassen leistungsfähig zu sein. Darüber erarbeiten Sie sich Ihre Stressampel, die Ihnen zukünftig bei der Prävention und in akuten Situationen die Möglichkeit für eine bessere Widerstandsfähigkeit liefert.

## Ziel

Sie wissen genau, welche Tools und Strategien Sie auf Ihrem Weg zur Resilienz durch Selbstmanagement und Arbeitsorganisation benötigen. Gleichzeitig kennen Sie die Entwicklungsfelder, die es für produktives und gesundes Arbeiten noch für Sie gibt, denn es handelt sich hierbei um einen Prozess und keinen Sprint.

## Methodik

Dieses Seminar wendet sich an Mitarbeiter/innen aller Ebenen, die ihre eigenen Ressourcen besser kennen und nutzen möchten, um die Anforderungen im Arbeitsalltag besser zu bewältigen.

Das Seminar setzt die Bereitschaft voraus, gemeinsam mit den anderen Teilnehmer/innen an persönlichen Beispielen und Fragestellungen arbeiten zu wollen.

Dafür bieten wir ein interaktives Training mit Methoden-Mix, den Raum für Erfahrungsaustausch sowie gemeinsame Nachbereitung durch Transferübungen. Flankiert durch begleitende Schulungsunterlagen mit weiteren Anregungen und Vertiefungen.

## Ablauf

- Trainingsreihe rund um Resilienz
- 3 Module á 2 Trainingstage in Präsenz
- jeweils 2 Tage mit Fokus auf einen abgeschlossenen Themenbereich
- mind. 6 - max. 8 Teilnehmende
- jedes Themenfeld steht für sich und kann einzeln gebucht werden
- mit allen 3 Modulen liefern wir ein ganzheitliches Training für Resilienz im Arbeitsalltag
- Übungsbeispiele, moderierte Diskussion, Inputs der Trainer:innen, Erfahrungsaustausch und Kleingruppenübungen



# Das Resilienztraining für die Arbeitswelt



## M1: Time to take control! - Wie man auch unter Belastung Gelassenheit mit Zeitmanagement und Leistung verknüpft

- Was hat sich in den letzten Jahren verändert?
- Vom Zusammenspiel der Resilienz und meinem Selbstmanagement
- Effektives Zeitmanagement - der Umgang mit meinen Ressourcen
- Zeitfresseranalyse und Einflussfaktoren auf mein Zeitmanagement
- Durch Erkennen eigener Stressoren zu aktivem Stressmanagement
- Gelassener Umgang mit mental Load und unliebsamen Aufgaben



## M2: It's on ME - Wie man mit mentaler Stabilität und Fokus gelassen produktiv wird

- Wo stehe ich?
- Prinzipien der Selbstorganisation und der Haltung
- Selbstführung mit Fokus
- Eigene Grenzen, Antreiber und Bremsen
- Bewusstes Kommunizieren über das Reiz-Reaktionsschema hinaus



## M3: A powerful mind and body - Wie man Ernährung und Bewegung in den Alltag integriert

- Mit Körperbewusstsein und Regeneration zu mehr Wohlbefinden
- Ernährung zur Förderung der Leistungsfähigkeit
- Bewegung zur Stärkung des Körpers
- Die Bedeutung körperlicher Stresswahrnehmung und aktiven Stressabbaus

Ihr  
Trainings-Team  
für Resilienz  
und mentale  
Gesundheit



Nadia  
Döhler



Daniel  
Nehring



Valeska  
Szalla



Milana  
Schreiber