

## **Energie- und Zeit-Management Persönliche Arbeitsmethodik**

- Zielgruppe:** Obere und mittlere Führungskräfte, Geschäftsführer, anspruchsvoller Führungsnachwuchs
- Dauer:** zwei Tage
- Ort:** wird möglichst der regionalen Herkunft der Teilnehmer angepasst
- Trainer:** Dr. Rainer W. Stroebe (Dipl. Psychologe)
- Termin:** 23. & 24. Januar 2004

**Fragen,** auf die das Training Antworten gibt: (exemplarisch)

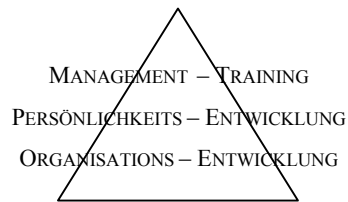
1. Wie komme ich mit 9 Stunden Arbeitszeit am Tag aus?
2. Nutze ich 30 Methoden, um Zeit zu gewinnen/Energie zu sparen?
3. Kenne ich meine leistungsstärkste Zeit? Wie nutze ich sie?
4. Wie analysiere ich meine Tätigkeiten? Wie bekomme ich mehr Zeit für's Vor-Denken?
5. Wie werde ich mit eigenen und fremden Widerständen gegen Delegation fertig?
6. Wie organisiere ich mich besser? Was unterscheidet Perfektionismus von Exzellenz?
7. Wie steigere ich die Wertschöpfung des Unternehmens und meine eigene durch zielbewussteres Denken – anstelle von aufgaben-orientiertem?
8. Wie setze ich Prioritäten richtig?
9. Wie sage ich „nein“, ohne ablehnend zu wirken?
10. Wie vermittele ich Mitarbeitern, die unrationell arbeiten, auf einfache Weise Arbeitsmethodik?
11. Wie setze ich die Trainingsergebnisse dauerhaft in meine Praxis um?

**Ziele** des Trainings: (exemplarisch)

1. Mit der seelisch-geistig-körperlichen Energie wird zielorientierter, sparsamer umgegangen.
2. Die persönliche Arbeitszeit wird effizienter genutzt und dadurch verkürzt.
3. Berufliche und private Ziele werden so formuliert, dass der Grad der Zielerreichung gemessen werden kann.
4. Die Selbstorganisation ist mit Hilfe von Prüflisten und Fragebögen rationalisiert.
5. Es ist überprüft, welche der noch nicht praktizierten Methoden, Zeit und Energie zu gewinnen, künftig praktiziert wird.
6. Selbstentlastung durch „Delegation of power“ – bei gleichzeitiger Motivation der Mitarbeiter.
7. Fit for fun nicht nur im Berufs- sondern auch im Privatleben.

DR. RAINER W. STROEBE  
Kuckuckstr. 47  
82237 Wörthsee / Steinebach  
Tel. 0 81 53/ 76 85  
Fax: 0 81 53/ 8 94 03

<http://www.manager-training.de> - e-mail: [stroebe@manager-training.de](mailto:stroebe@manager-training.de)  
Steuernr. 27890300 - Ust-IdNr.DE 131365630



**Trainingsmethoden:** Die Teilnehmer sind Akteure, die den Ablauf entscheidend mitbestimmen durch:

- Bearbeiten der eigenen aktuellen Fragen und Probleme, die sie mitbringen, bzw. im Training formulieren.
- Auswertung von Übungen, Tests, Kurzfilmen alleine und in Gruppen.
- Analyse von Belastungssituationen mittels zielgerichteter Diskussion nach Kurz-Vortrag.
- Erstellen eines konkreten Aktionsplans, Formulieren der ersten Schritte nach dem Training, Berechnen der Wertschöpfung in Euro.
- Für den Arbeitsplatz: Plakat „Energie-und Zeitmanagement“

**Kosten:** € 900,-

**Anmeldung** und weitere Informationen: Irmgard Stroebe  
Tel.: 08153/ 7685  
stroebe@manager-training.de

DR. RAINER W. STROEBE  
Kuckuckstr. 47  
82237 Wörthsee / Steinebach  
Tel. 0 81 53/ 76 85  
Fax: 0 81 53/ 8 94 03

<http://www.manager-training.de> - e-mail: [stroebe@manager-training.de](mailto:stroebe@manager-training.de)  
Steuernr. 27890300 - Ust-IdNr.DE 131365630