

/ Leistungen /

/ Training /

May-Personalmanagement

Graeffstr. 35
50823 Köln (Ehrenfeld)
Tel. +49-221-500 550 35
Fax +49-221-500 550 34
E-Mail willkommen@may-
personalmanagement.de

Zeit- und Selbstmanagement

Zeit ist unser wertvollstes Gut und als letzte unabhängige Ressource keinesfalls käuflich. Jeder Mensch hat am Tag 24 Stunden Lebenszeit. Wie viel Zeit jedem Einzelnen insgesamt im Leben zur Verfügung steht, wissen wir nicht. Wir wissen nur: Unser Zeitkontingent ist begrenzt. Umso dringlicher stellen sich die Fragen, wie wir mit unserer Lebenszeit sinnvoll haushalten und was wir heute zu tun haben, damit wir morgen unser Ziel erreichen.

May-Personalmanagement unterstützt Sie pragmatisch und ergebnisorientiert dahingehend, zu erkennen, wie Sie mit Ihrer Zeit umgehen und was Sie tun können, um weniger Stress und mehr Zufriedenheit zu erfahren. Gemeinsam analysieren wir, woran es liegt, dass Sie Ihre Zeit als zu knapp empfinden, den Überblick verlieren - viel tun, aber (zu) wenig bewirken.

Wir besuchen Sie auf Wunsch auch an Ihrem Arbeitsplatz und reflektieren vor Ort mit Ihnen, wie Sie Zeitdiebe und Stressfallen vermeiden und Ihre Abläufe vereinfachen und beschleunigen können. Sie erhalten passende Empfehlungen und nützliche Praxis-Tipps, damit Sie wieder mehr Übersicht haben und das Wesentliche im Blick behalten.

Die Zeit- und Selbstmanagement-Trainings von May-Personalmanagement haben Workshop-Charakter. Sie können Bestandteil von Trainingsreihen, zum Beispiel für Führungskräfte, sein oder als einzelne Themenschwerpunkte in ein Training oder Coaching integriert werden. Einige Beispiele für Trainingsthemen sind:

Zeitmanagement

- Den persönlichen Umgang mit der Zeit reflektieren
- Systematisches Planen und Gestalten des Zeitkontingents
- Effektive Besprechungen leiten
- Freiräume schaffen durch zielorientierte Gesprächsführung und Delegation
- Zeitdiebe erkennen und vermeiden
- Stressursachen finden und Lösungen erarbeiten

Morgen beginnt heute!

May-Personalmanagement

/ Leistungen /

/ Training /

May-Personalmanagement

Graeffstr. 35
50823 Köln (Ehrenfeld)
Tel. +49-221-500 550 35
Fax +49-221-500 550 34
E-Mail willkommen@may-
personalmanagement.de

Selbstmanagement

- Arbeitsstil reflektieren
- Leistungstiefs und Leistungshochs optimal nutzen
- Kommunikationswege auf Wirksamkeit und Sinnhaftigkeit prüfen
- Umgang mit Kommunikationsmedien optimieren
- Ordnung und Übersicht im Rechner, Kalender usw. schaffen
- Die Voraussetzungen für Effizienz und Effektivität schaffen

Büroorganisation

- Analyse der Organisation vor Ort im Hinblick auf Ergonomie und Effizienz
- Büro ohne Ballast: Aufräumen, Entsorgen, Sortieren, Archivieren von Unterlagen
- Anregungen zur Vereinfachung und Beschleunigung der Abläufe
- Empfehlungen für sinnvolle Aufbewahrungs- und Ablagesysteme

May-Personalmanagement nimmt sich gerne Zeit, um Ihnen ein passendes Training oder Coaching vorzustellen. Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf, wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Telefon 0221-50055035