

Mit weniger Mühe mehr erreichen

Zeit- und Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell

Problem	Lösungsansatz
<i>"Eigentlich wollte ich mich schon lange mal ... und statt dessen habe ich wieder den ganzen Tag nur Feuer gelöscht und auf Anfragen anderer reagiert."</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wahrnehmen, was uns bisher zurückgehalten hat. ✓ Eine Verhaltensänderung braucht Zeit und ein Bewusstsein für die tiefer liegenden Motivationen. ✓ Unbewusste Motive mit einbeziehen und eine langfristige Strategie erarbeiten. ✓ Wirkliche Verbesserungen statt nur gute Vorsätze.

Erfolg durch		
<p>⚡ Optimiertes Ressourcenmanagement: Eigene Ressourcen kennen, erweitern und besser nutzen – Individuelle Bedürfnisse und Motivatoren identifizieren</p>	<p>🕒 Langfristig orientiertes Selbstmanagement: Langfristigen Ziele identifizieren und verfolgen – Meilensteine identifizieren und als Orientierung nutzen</p>	<p>🕒 Individuell angepasstes Zeitmanagement: Passende Methoden zur Planung und Priorisierung kennenlernen – Strategien gegen Störfaktoren entwickeln</p>

Virtuell . Vier Module à 4 Stunden . 4 Monate Anwendungsphase

Kick off . 4 Module mit Praxisphase . 2 Monate Impulse und Integration in den Alltag . abschließendes Wrap Up
Optional: Ergänzung durch individuelle Coachingeinheiten

⚡ Umgang mit meinen Ressourcen

- Verhaltensänderung als Herausforderung
- Meine Ressourcen
- Selbstregulation als Ziel

📄 Bildauswahl & Motto-Ziel Entwicklung

- Individuelle Bildauswahl
- Gruppenarbeit mit dem Ideenkorb
- Persönliche Motto-Ziel Entwicklung

🕒 Selbstmanagement

- Wesentliches in meinem Leben erkennen
- Lebensbereiche, persönliche Motive & Rollen
- Prioritäten richtig setzen

🕒 Zeitmanagement

- Methoden und Modelle des Zeitmanagements
- Umsetzungsplan für den Alltag
- Innere Antreiber kennen und nutzen



Kontaktieren Sie mich jetzt für Ihr individuelles Programm.

Catrin Spickermann
Mobil: 01511 6557142
catrin.spickermann@dasTraining.de

Nach Absprache sind virtuelles, Präsenz- oder Blended Learning möglich. Wahlweise in Deutsch oder Englisch.