

# Selbstmanagement-Kurs

Erfolgreich Besserwerden – Ziele sicherer und besser erreichen

<b>Inhalt</b>	Seine begrenzte Zeit möglichst effizient zu nutzen ist die tägliche Herausforderung für jedermann. Wie werde ich besser? Wie kann ich mit einfachen Mitteln effizienter werden, Ziele zuverlässiger erreichen und eine noch grössere Wirkung erzielen? Kompakt und einfach vermittelt Ihnen Jürgen Lauber, wie dies mit der Zease-Methode «Mehr-Selbstmanagement» funktioniert. Der Kurszyklus vermittelt praxisnah wie Sie sich besser planen und reflektieren können. Auch wer schon gut ist, erreicht seine Ziele noch besser und zuverlässiger.
<b>Ihr Nutzen:</b> Sie ...	– erhalten Wissen, wie Sie sich noch besser planen und reflektieren können – lernen Ihr Selbstmanagement zu verbessern und Ziele zuverlässiger zu erreichen – entdecken neue planerische Möglichkeiten die begrenzte Zeit zu nutzen – üben in der Praxis und werden 1:1 gecoacht – rüsten sich um zukünftige Herausforderungen souverän zu bewältigen
<b>Modelle und Werkzeuge, Referent</b>	Vermittelt wird die Mehr-Selbstmanagement-Methode von <a href="http://www.zease.org">www.zease.org</a> . Dazu gehört auch die SMOff-Time App auf dem Smartphone oder Notebook mit welcher die Selbstreflexion und Planungszeit systematisch gefördert wird. Geleitet wird der Kurs von Jürgen Lauber, der die Zease-Methoden entwickelt hat und selbst seit langem erfolgreich lebt.
<b>Kursaufbau</b>	<p>Workshop 1: <b>Initialisierung</b> ca. 3 h</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Was ist SMan mit dem Mehr-Selbstmanagement-System</li><li>– Regeln und Vorgehensweisen</li><li>– Initialisierung mit der SMOff-Time-App (Smartphone oder Notebook mitbringen!)</li><li>– Teamarbeit SMOff Reflexion/Projektionshilfe</li><li>– Arbeiten mit Tages-/Wochenblättern (Beispiele, Übungen und Start in Praxis)</li></ul> <p>Workshop 2: <b>Erweiterung</b> ca. 2,5 h, 5–6 Wochen nach Initialisierung</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Review persönliche Arbeitskultur mit SMOff-Time-Daten</li><li>– Review Umsetzung SMan-Konventionen anhand Projektblätter</li><li>– Erfahrungsaustausch und Tipps &amp; Tricks</li><li>– ABCD-Segmentierung von Arbeitsinhalten</li><li>– Nutzung von Gedankensammelblatt (Vorstufe Masterplan)</li></ul> <p><b>Einzel-Mentoring</b> ca. 30 Minuten pro Teilnehmer</p> <p>Workshop 3: <b>Kursabschluss</b> ca. 2 h, 12–14 Wochen nach Initialisierung</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Review persönliche Arbeitskultur</li><li>– Review Umsetzung SMan-Konventionen anhand der Projektblätter</li><li>– Erfahrungsaustausch und Tipps &amp; Tricks</li><li>– Wie funktioniert Masterplanung?</li><li>– Generischen Masterplan aufsetzen</li></ul>
<b>Teilnehmer</b>	Alle, die mehr aus ihrem Tag machen wollen.
<b>Ort/Termin</b>	Bern, Welle 7, <a href="http://www.welle7.ch">www.welle7.ch</a> Workshop 1: <b>Initialisierung</b> 28. Januar 2019, 16.30–19.30 h Workshop 2: <b>Erweiterung</b> 11. März 2019, 16.30–19.00 h Workshop 3: <b>Kursabschluss</b> 6. Mai 2019, 17.00–19.00 h
<b>Anmeldung/ Rückfragen</b>	per Mail <a href="mailto:affinitas@affinitas.ch">affinitas@affinitas.ch</a> oder telefonisch 031 755 45 55 Wir nehmen gerne mit Ihnen Kontakt auf.
<b>Kosten</b>	650 CHF für alle drei Kurse und das persönliche Mentoring zwischen Block 2 und 3.