

## Workshop: E<sup>3</sup> – das neue Zeitmanagement

A-B-C- Listen, Zeittaktungen, Zeitdiebe – das Zeitmanagement „alter Schule“ setzt auf Aufgabenplanung und –verdichtung, Leistungsoptimierung und Delegation. Am Ende eines „erfolgreichen“ Zeit-Seminars steht meist wieder ein gefüllter Kalender. Der Unterschied: Er ist besser strukturiert und praktikabler. Meist genügt das aber nicht und das eigentliche Problem kehrt schnell wieder zurück: Zu wenig Zeit für zu viele Anforderungen. Hier setzt das E<sup>3</sup>-Prinzip an. Es verfolgt einen anderen Ansatz: Wem die Zeit fehlt, fehlt nicht die Zeit, sondern ein inneres Grundverständnis für die persönlich bewusste Handlungsgestaltung. Klarheit in diesem Feld begründet eine bewusste, sichere und gelassene Basis auf der die erste und entscheidende „E-Frage“ für stressfreies Handeln beantwortet werden kann, die Frage nach der "Evidenz".



### Ziel | Konzept:

In diesem zweitägigen Workshop werden Grundlagen des Prinzips der Selbstverantwortung in Ansatz von Aufgabe und Rolle vermittelt. Dies vor dem Hintergrund und der Idee konzentrierten und achtsamem Handelns. Dazu werden eigene Antreiber und Wertemodelle überprüft und deren Auswirkungen auf die praktische Arbeitsorganisation betrachtet. Darüber hinaus werden individuelle Stressoren und Stressreaktionen erfasst und analysiert und individuell resilienzstärkende Methoden vermittelt. Im Vordergrund steht die Integration von mehr Bewusstheit über das Denken, Fühlen und Handeln im Alltag. So ist es möglich mehr Einfluss auf Ereignisse zu nehmen und weniger im Autopilotenmodus zu reagieren.

### Inhalte:

- Persönlichkeitsmodelle und deren Auswirkungen auf individuelles Arbeitsverhalten
- Psychologische Hintergründe zu Stress
- Psychologische Modelle und Theorie zu Motivatoren und „Antreibern“
- Resilienz und Resilienzfaktoren
- Private und berufliche Wertehierarchien
- Persönliche Rollen- und –Identifikationsmodelle
- Die drei „E-Fragen“: Effektivität, Effizienz, Evidenz
- Erarbeitung eines persönlichen Integrationsplans

**Material:**

- Handbuch (50 Seiten)

**Rahmen, Form und Zeiten:**

Zwei Tage in externer Umgebung (Hotel, Tagungshaus) mit „Abstand“ zum Tagesgeschäft in gesundheitsförderlicher Umgebung. Methodisch wechseln theoretische Inputs, mit individuell persönlichen Reflektionen (Fragebogen, Einzelarbeiten), Gruppenarbeiten, praktischen Übungen und Demonstrationen.

Alternativ: Zwei einleitende Webinare von jeweils ca. 3 Stunden und ein Präsenztage im Anschluss.

Ergänzend ist die Verabredung eines einmaligen telefonischen Coachings mit dem Trainer etwa 4 bis 6 Wochen nach Ende des Workshops denkbar, in dem der Status Quo und offene Fragen besprochen werden können.