

# Selbst- und Zeitmanagement

**Praxis orientiertes Intervall-Training für zielführenden und nachhaltigen Erfolg**

## **Zielgruppe**

Für alle, die effizient arbeiten möchten, Zeitdiebe eliminieren und ohne Stress ihre Ziele erreichen sowie sich selbst eine ausgeglichene Work-Life-Balance ermöglichen möchten.

## **Lernziele und Themen:**

### **Selbst-, Zeitmanagement und positive Einstellung**

- *SMART(e) Ziele setzen und nachhaltig erreichen*
- *Selbst- und Zeitmanagement Methoden*
- *Zeitdiebe kennen und beseitigen*
- *Zeitplanung und Effizienzmanagement*
- *Arbeitstechnik, ABC-Analyse, Eisenhower- und Pareto Prinzip*
- *Effizienter und effektiver im Umgang mit E-Mails*
- *Selbstkenntnis (Selbst- und Fremdbild, wie wirke ich auf andere)*
- *Stärkung des Selbstbewusstseins*
- *Innere Haltung und Motivatoren (Herzberg Modell)*
- *In Chancen, Potenzialen und Möglichkeiten denken*
- *Reflexion für die erfolgreiche Umsetzung in der Praxis*

### **Gelungene Gesprächsführung**

- *Gesprächsführung und Fragetechnik als Schlüssel*
- *Vorwände erkennen und gezielte Einwandbehandlung nutzen*
- *Aufbau des Argumentariums*

### **Nutzen**

Unsere praxisorientierten Programme befähigen die Teilnehmenden, neues Wissen anzueignen, erfolgreiche Methoden anzuwenden und intrinsisch motiviert Herausforderungen anzugehen. In Teams, zweier Gruppen und einzeln wird der Umsetzungsprozess in Übungen trainiert und gefestigt. Es wird klar definiert, welche Punkte verbessert oder ausgebaut werden sollen. Das Resultat ist messbar, mehr Erfolg und Effizienz in der täglichen Umsetzung beim Kunden, im Projekt oder bei der Arbeit. Zusätzlich werden in Reflexions-Sessions die gemachten Umsetzungen eingebracht und in der Gruppe ausgetauscht. Neben der Anwendung von Inhalten ermöglicht dies die Überprüfung und Weiterentwicklung der individuellen Fähigkeiten.

### **Kosten**

Kosten sind pro Teilnehmer (exkl. MwSt.) und beinhalten die Unterlagen mit Arbeitsblättern für die Umsetzung der Trainingsziele, die Räumlichkeiten und jeweils das Mittagessen, Pausen-Snacks sowie Getränke.

# Training

Mehrwert durch SAM Intervall-Training

**sales  
and  
more**

## Anmeldung

Anmeldung via E-Mail an [office@salesandmore.ch](mailto:office@salesandmore.ch) oder via Anmeldeformular auf der Webpage.

## Zahlungsbedingungen

100% bei Anmeldung. Bei Absage vor Veranstaltungsbeginn verfällt die Gebühr. Ein Ersatzteilnehmer kann gestellt werden. Gemäss AGB.

## Weiteres

Alle Schulungsthemen führen wir auch firmenspezifisch durch. Themenumfang und Schwerpunkte werden auf Ihre konkrete Situation und Zielsetzung abgestimmt. Interesse daran? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme unter 044 844 04 15.



Zielführende  
und nachhaltige **Sales Trainings**  
für Ihre Mitarbeiter!

Weitere Informationen  
finden Sie unter  
[salesandmore.ch](http://salesandmore.ch)



**sales  
and  
more**