

Zeitmanagement

Ein Trainingshandbuch für Trainer, Personalentwickler und Führungskräfte

Für viele Beschäftigte sind Zeitprobleme, Zeitdruck und damit verbundener Stress relevante Themen, die häufig mit negativen Konsequenzen für Leistung und Gesundheit einhergehen. Ein gutes Zeitmanagement hilft dabei, nicht die zeitbezogene Kontrolle bei der Arbeit zu verlieren und im schlimmsten Fall in der Arbeitsflut unterzugehen. In diesem Band wird ein psychologisch fundiertes Zeitmanagementtraining bestehend aus sechs Modulen beschrieben. Die einzelnen Module können an einem Tag umgesetzt, aber auch auf mehrere Termine aufgeteilt werden. Das Training ist so gestaltet, dass vor allem Sachbearbeiter als Teilnehmer davon profitieren können. Es wird jedoch explizit auch auf die Bedeutung von Führungskräften für gutes Zeitmanagement in Teams eingegangen, und es werden konkrete Vorschläge gemacht, wie Führungskräfte an der Verbesserung ihres Zeitmanagements, vor allem in der Zusammenarbeit mit ihren Mitarbeitern, arbeiten können. Das Training zeichnet sich einerseits durch ein starkes wissenschaftliches Fundament aus, indem die Autoren zahlreiche Hinweise auf empirische Studien, passende Forschungsbefunde und Evaluationsdaten zum vorliegenden Training in das Manual einfließen lassen. Andererseits bringen die Autoren vielfältige Erfahrungen aus ihrer eigenen Trainingspraxis im Unternehmen ein. Mögliche Strategien und konkrete Übungen werden so dargestellt, dass sie unmittelbar in der Praxis eingesetzt werden können, und basierend auf den Erfahrungen der Autoren in der Ausbildung von Führungskräften werden Anregungen gegeben, die Führungskräften dabei helfen, in ihren Teams ein gutes Zeitmanagement zu fördern. Die beiliegende CD-ROM enthält alle Materialien, die für die Durchführung des Trainingsprogramms benötigt werden.



34,95 €

32,66 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783801724719

Medium: Buch

ISBN: 978-3-8017-2471-9

Verlag: Hogrefe Verlag

Erscheinungstermin: 24.11.2014

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2015

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 316 g

Seiten: 91

Format (B x H): 210 x 297 mm

