

# Führung, Persönlichkeit und Gesundheit

Sie befinden sich hier:

Fortbildung

Führung, Kommunikation und Gesundheit

## Getting Things Done (GTD) oder Selbstmanagement im (beruflichen) Alltag

### Termin

20.09.2018

Weitere Termine siehe unten!

### Referent\_innen

### Seminarnummer

183-12

### Kursgebühr

340,00 €

In den letzten Jahren hat sich unsere Arbeitswelt und die Ansprüche daran so verdichtet, dass wir einerseits unsere Lebensqualität signifikant erhöhen konnten und gleichzeitig mehr Stressbelastungen erleben und stressbedingte Erkrankungen und Störungen zugenommen haben.

Getting Things Done (GTD) ist eine Selbstmanagement-Methode aus den USA, die von dem Management-Berater David Allen in den letzten 20 Jahren entwickelt wurde. Ziel dieser ganzheitlichen Methode ist es, ihren Nutzern ein möglichst effizientes und belastungsfreies Arbeiten zu ermöglichen. Gleichzeitig kann mit GTD der erlebte Stress durch einen angemessenen Umgang mit unseren beruflichen und persönlichen Verpflichtungen reduziert werden. GTD lässt sich sehr kreativ einsetzen und mit lösungsfokussierten Konzepten kombinieren.

Eine Grundannahme der Methode ist, dass wir weniger Stress und eine bessere Selbstorganisation erzielen können, wenn wir systematisch alle anstehenden Tätigkeiten in einem System außerhalb unseres Kopfes notieren und dadurch den Kopf frei haben für Wichtigeres, nämlich die Erledigung der aktuellen Aufgaben, ohne befürchten zu müssen, andere Aufgaben zu vergessen.

In diesem Ein-Tages-Workshop stelle ich Ihnen die Methode praktisch vor und lade Sie ein, GTD auf die praktische Anwendbarkeit in Ihrem Leben zu überprüfen.

## Inhalte

- Hintergründe und Ziele von GTD
- Umgang mit Verpflichtungen
- Die Dinge aus dem Kopf kriegen
- GTD-Prinzipien & Ablauf
- Umgang mit Listen
- Lebensplanung mit GTD
- Projekte managen mit GTD

## Methoden:

Präsentation & praktische Übungen wechseln sich ab

## Zielgruppe

Führungskräfte

## Maximale Teilnehmerzahl

15

## Termine / Folgeseminare

20.09.2018

09:30-17:30 Uhr

## Referent\_innen

## Sie haben Fragen?



**Inga Weise**

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752

[inga.weise@akademie-im-park.de](mailto:inga.weise@akademie-im-park.de)

