

Zeit- und Selbstmanagement

Schneller, höher, weiter - und die Zeit reicht trotzdem nicht? Anstatt an dem dran zu bleiben, was für Ihre Karriere und Zufriedenheit wichtig ist, hetzen Sie den ad-hoc-Anfragen hinterher: Die Präsentation Ihrer Ergebnisse, die Doktorarbeit, das gezielte strategische Netzwerken kommen regelmäßig zu kurz.

Patentrezepte funktionieren nicht! Erfolg bringen nur maßgeschneiderte und realistische Methoden. Auch Ihr Tag hat nur 24 Stunden, daran ändern die besten Tipps und Tricks nichts. Daher, erlauben Sie sich mehr Balance von Arbeit und Privatleben.

Häufige Coachinganlässe im Umgang mit Zeit

- Sie fühlen sich gehetzt und erschöpft.
- Die Zusammenarbeit im Team leidet unter mangelndem individuellem und gemeinsamem Zeit-Management.
- Sie haben Probleme "Nein" zu sagen.
- Sie blockieren sich selbst durch Aufschieben und Perfektionismus.
- Sie machen alles selbst.

Schritte zu mehr Balance von Arbeit und Privatleben

- Lebens- und Arbeitssituation in den Blick nehmen
- Muster im Umgang mit Zeit erkennen
- Bedürfnissen nach Eigen-Zeit und Eigen-Sinn nachgehen
- Visionen entwickeln und Lebensziele ableiten
- Prioritäten setzen und einhalten

Wie ich arbeite

Als Coach liegt mir daran, Ihnen den Zugang zu Ihren inneren und äußeren Ressourcen zu erleichtern. Ich rege zu Selbstreflexion und Selbsterkundung an.

Neben dem Gespräch setze ich Instrumente wie Metapher, Inner Team, Lebenslinien, Bewegliche Bilder oder Elemente des Psychodrama ein.

Häufig integriere ich persönliche Begegnung und Online-Elemente zu einem in sich schlüssigen Ganzen. Damit erreichen wir in unserer Zusammenarbeit eine optimale Abstimmung auf Ihre zeitlichen Möglichkeiten und Grenzen.

Im Zeit-Management-Coaching

- nutze ich klassische Methoden wie Mindmap, ABC-Analyse, Pareto-Prinzip, ALPEN- oder Eisenhower-Methode, Wochen- und Tagesplanung;
- mache ich Sie mit Techniken zur Entspannung und zum Stressabbau vertraut;
- ermutige ich Sie zum Delegieren, zur Arbeitsteilung und zur Teamarbeit;
- gebe ich Ihnen Anregungen zur Erfolgskontrolle mit auf den Weg;
- fördere ich Ihre Kompetenz zum Selbst-Coaching frühzeitig und gezielt.

Detaillierte Informationen zu mir und meiner Arbeit sowie eine Übersicht über meine Referenzen entnehmen Sie bitte meiner Homepage www.annette-leeb.de

Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

Kontakt

Annette Leeb
Organisationsberatung, Coaching, eLearning
Tel.: 030 – 444 61 68
office@annette-leeb.de
www.annette-leeb.de