

Angestelltenlehrgang II modular

13.1 Selbstmanagement

	Lerninhalte	Anzahl EStd.
Teil-Modul 1	<p>Ich-Kompetenz</p> <p>Praktische Übungen z.B. aus der Transaktionsanalyse, dem NLP, der Rollenberatung oder dem Coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werte - Rolle - Ziele - Selbstmotivation - Persönlichkeitsstruktur - Stärken/Schwächen-Analyse - Stimmungsmanagement 	8
Teil-Modul 2	<p>Zeitmanagement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prioritäten, Wichtigkeit und Dringlichkeit - To-Do-Listen - Terminkalender - Pareto-Prinzip, „Zeitfresser“ <p>Lernstrategien</p>	8
Teil-Modul 3	<p>Stressbewältigung</p> <p>Praktische Übungen z.B. aus den Konzepten Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, NLP, Kinäsiologie</p>	8
	Summe Präsenzstunden	24