

SKOPE – Selbstkompetenz, Organisation, Planung, Effizienz

In diesem Training geht es um die Fragen: Wie gehen Sie intelligent mit Ihren Ressourcen und Ihrer Energie um? Wie definieren und organisieren Sie sich so, dass Sie Ihre Ziele erreichen und auch „in den wildesten Stürmen“ am Ruder bleiben?



Kurzübersicht:

Fokus	Zeit- und Selbstmanagement, Life Balance
Zielgruppe	offen
Dauer	2 Tage
Methoden:	Trainerinput, Gruppenübungen, Rollenspiele, Einzelarbeit, Diskussion, Selbstreflexion und Feedback

Trainingsinhalte:

- Selbst- und Zeitmanagement: Definition und Methoden
- Zeitfresser und Störfaktoren im Arbeitsalltag erkennen und eindämmen
- Ziele passend formulieren und erreichen
- Richtig planen, effizient arbeiten – auch im Stress
- Motivation erhalten, Spielraum gewinnen
- Den persönlichen Fahrplan zu mehr Effizienz und Zufriedenheit entwickeln



Das Training:

Selbst bei ausgeprägter Multi-Tasking-Fähigkeit und **sorgfältiger Planung** lässt sich das Aufgabenpensum oft nicht in der angesetzten Zeit bewältigen.

Um eigenen und fremden Ansprüchen trotzdem zu genügen und vorgegebene **(Vertriebs-)Ziele** zu erreichen, werden dann häufig Überstunden geschoben, der Stress nimmt zu, Gesundheit und Privatleben leiden.

Im Hamsterrad eines stark getakteten Alltags bleibt kaum Spielraum (englisch „scope“) für Ausgleich, Reflexion und Weiterentwicklung.

In **SKOPE** lernen die Teilnehmer zunächst klassische Methoden aus dem **Zeitmanagement** kennen und formulieren ihre **Ziele**. Gestützt durch Erkenntnisse aus Gehirnforschung, Kommunikationswissenschaft und Psychologie

ergreifen sie passende Maßnahmen, um **Stress zu bewältigen** und ihre **Motivation** langfristig zu erhalten.

Mit einem im Training erarbeiteten persönlichen Fahrplan zu mehr **Effizienz** und **Zufriedenheit** gelingt es ihnen, sich ihren Spielraum zurückzuerobern – persönlich und beruflich.

Nutzen:

- ✓ Erhöhung der persönlichen Effizienz und Effektivität
- ✓ Erhalten von Leistungsfähigkeit und Motivation
- ✓ Stress und Burnout-Prävention