

# PARLA®-Trainings

## Effiziente Arbeitstechniken

### Aufgeräumt und erfolgreich

#### Ziele

Wer im Chaos auf seinem Schreibtisch, in seiner Werkstatt, am Empfang oder im Büro immer wirksam und erfolgsversprechend den Kampf ansagen will, braucht dazu eine wichtige Erkenntnis und Einblicke. Woher kommt das Chaos und wie lässt sich Ordnung in das bringen, was herumliegt? Braucht man das alles noch? Könnte man das nicht irgendwo ablegen? Wie soll man das jemals wiederfinden? Warum werden die Berge eigentlich immer größer und die eigene Lust, sich dem Berg zu stellen, immer kleiner? Organisation und gezielt geplante Abläufe helfen, schnell und erfolgreich zurechtzukommen.

#### Ihr Nutzen

In diesem Training lernen Sie Techniken für ein optimales Ablagesystem, Methoden gegen Aufschieberitis und für mehr Konzentration und Motivation für das Ordnungssystem kennen, und wie Sie sich effektiv die Zeit zum Aufräumen einteilen.

#### Inhalte

- Optimale Ablagesystematik
- Systematisch Ordnung schaffen und schrittweise umsetzen
- Effektiven Zeitplan zum Aufräumen erstellen
- Erste Hilfe gegen Aufschieberitis: Sandwichmethode, Salami taktik und Sofort-Tun-Prinzip
- Repertoire an Ablageideen: Zwischenpapierkorb und andere Tricks
- (Elektronische) Post bearbeiten und Informationen gezielt filtern
- Sich selbst konzentrieren und motivieren

#### Methoden

Erarbeitung im Plenum, Diskussion, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit; Vertrag mit sich selbst: konkrete Umsetzungsschritte und Tipp-Karten.

#### Trainer

Jörg Sahm, Experte für Zeit- und Selbstmanagement und Lerntechniken

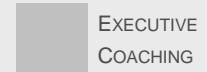
- geb. 1973, Wohnort: Griesheim
- Seit 2011 selbständiger Trainer und Speaker für gelingende zwischenmenschliche Kommunikation von Führungskräften, Teams, Vertrieb, Auszubildenden und in Präsentationen
- 10 Jahre leitende Tätigkeit als Pastor: Ziel- und Strategieentwicklung NPO, Redner und Moderator, Mitarbeiterentwicklung und Persönlichkeitscoach, Jugend- und Erwachsenenbildung
- Mediationsgrundausbildung und zertifizierter Natursport- und Erlebnispädagoge sowie Fachberater im Vertrieb (IHK)



PARLA



PARLA  
INTERNATIONAL



EXECUTIVE  
COACHING

#### Datum

auf Anfrage

#### Ort

auf Anfrage

#### Dauer

auf Anfrage

#### Trainer



Jörg Sahm

#### Teilnehmeranzahl

max. 10 Teilnehmer/innen

#### Investition

nach Vereinbarung

#### Zielgruppe

auf Sie abgestimmt