

Das Bildungsprogramm
für Notariats-Mitarbeiterinnen

Österreichische
Notariatsakademie

work@notariat

lehrplan

work@notariat
topseminar

ZEIT- UND KONFLIKTMANAGEMENT (12 Stunden)

Timemanagement

Inhalt:

Wie gehe ich mit meiner Zeit effizient um und wie schaffe ich die Gratwanderung zwischen der beruflichen und privaten Zeiteinteilung? Die Ressource Zeit ist knapp und kostbar, lernen wir sie effektiv zu nutzen, ohne uns aufzureiben.

Ziel ist es, mit einer konstruktiven Organisation eine ausgewogene Work-Life-Balance zu erreichen, um in allen Lebensbereichen motivierter, leistungsfähiger und erfolgreicher zu sein.

Nach diesem Seminar verfügen die TeilnehmerInnen über verschiedene Strategien für den bewussten und gezielten Umgang mit der kostbaren Ressource Zeit und über Methoden mit seiner subjektiven Energie hauszuhalten.

Ziel / Nutzen:

- Erarbeiten und erkennen der eigenen Rollenanalyse
- Orientieren an subjektiven Zielen und Ergebnissen
- Strukturiertes Handeln in den Vordergrund stellen
- Erlernen von Methoden zur Zeiteinteilung
- Aktivierung persönlicher Ressourcen
- Erkennen seines Zeittyps, seiner zeitlichen Strukturierung
- Kennen und einsetzen von Organisationsmethoden
- Erkennen von Zeitfressern
- „Nein“ sagen können

Inhalte:

- Organisationsmethoden
- Zeitstrukturierung - Zeittypen
- Werte, Systeme und Glaubenssätze
- Herausarbeiten und Analysieren der inneren Antreiber

- Selbstmanagement (Fremdbestimmung, Eigenverantwortung) und Selbstmotivation
- Zieldefinition, Zielfindung und Zielarbeit
- Transfermanagement - Lebensvisionen erarbeiten
- Steuerung der Energie durch Entspannung und Aktivität
- Dreiteilung der Lebensbereiche
- Balance und Transfer zwischen Familie, Beruf und Gesundheit

Methode:

- Theorieinput
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Selbstreflexion

Konfliktmanagement

Konflikte begleiten uns überall im Leben - beruflich wie privat. Denn Sprache kann kraftvoll wirken oder Signale der Unsicherheit transportieren und dadurch wiederum Konflikte entstehen lassen. Konflikte belasten uns und kosten Energie - doch sie sind auch eine Chance!

Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten und Methoden, konstruktiv mit Konflikten umzugehen, Konflikte von Grund auf zu vermeiden, bzw. bei bestehenden Konflikten eine win-win Situation herzustellen.

Nutzen:

- Bewusstes und zielorientiertes Gestalten von Gesprächssituationen
- Wirkungssteigerung durch kluge Wortwahl
- Erkennen und entwerfen von Killerphrasen
- Wirkungsvoll ausdrücken mit Selbstwert und Selbstvertrauen
- Sicherstellen eines selbstbewussten, kompetenten Auftretens
- Verstehen, warum es in Verhandlungen zu Konflikten und Eskalationen kommen kann
- Umformulieren von Vorwürfen in Anliegen
- Erkennen und unterscheiden zwischen Einwand und Vorwand
- Verhandeln mit Fairness
- Optimieren des sozialen Klimas
- „Lesen“ nonverbaler Kommunikation

Inhalte:

- Strukturmodell der Persönlichkeit
- Fremd- und Selbstwahrnehmung
- Stressverhalten
- Frustrationstoleranz
- Werte und Leitbilder
- Das sprachliche Aikido - Killerphrasen
- Schule des Wünschens

- Phasen eines Konfliktes
- Kreative Techniken zur Konfliktlösung
- Einwände und Vorwände
- Nonverbale Kommunikation

Methoden:

- Theorieinput
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Selbstreflexion

DIE VORTRAGENDE

DI Monika Trampisch

DI der Raumplanung, Unternehmensberaterin, NLP Master-Practitioner und Coach, TMS - Team Management System - Trainerin / Beraterin