Persönliche Arbeitstechnik Selbstmanagement

Übersicht Arbeitstechniken

- 1. Zielsetzung
  - Methoden
    - Zielfindung
    - Situationsanalyse
    - Zielformulierung
  - Ergebnisse
    - Motivierung
    - Beseitigung der Schwachstellen
    - Fixierung der Termine und nächsten Schritte
- 2. Planung
  - Methoden
    - Jahresplanung
    - Monats-,Tageplanung
    - ALPEN-Methode
  - Ergebnisse
    - Optimale Einteilung und Ausnutzung der zur Verfügung stehenden Zeit
- 3. Entscheidung
  - Methoden
    - Prioritätensetzung
    - 80:20 Regel
    - ABC-Analyse
    - Eisenhower-Prinzip
  - Ergebnisse
    - Erfolgreiche Arbeitsgestaltung
    - Ordnen der Aufgaben nach Wichtigkeit
- 4. Realisation und Organisation
  - Methoden
    - Tagesgestaltung
    - Biorythmus
  - Ergebnisse
    - Konzentration auf die wesentlichen Aufgaben
- 5. Kontrolle
  - Methoden
    - Soll-Ist-Vergleich
    - Ergebniskontrollen
  - Ergebnisse
    - Positive Lebensführung
- 6. Information und Kommunikation
  - Methoden
    - Rationelles Lesen
    - Rationelle Besprechung
    - Rationelle Zweiergespräche
  - Ergebnisse
    - Höhere Lesegeschwindigkeit
    - Abschirmung von Störungen

Persönliche Arbeitstechnik

- Untersucht und optimiert Arbeit unter dem Aspekt Zeit
- Beinhaltet Selbstmanagement und den richtigen Umgang mit der eigenen Lebenszeit

Elemente

- Eigene Ziele
- Zeit und Arbeitsplanung
- Gute Arbeitsgewohnheiten
- Richtige Sachmittel
- Zeitbewusste Gesprächsführung

Nutzen der PAT

- Verbesserung der Arbeitsproduktivität
- Reduktion von Stress
- Ziele bewusster erkennen und besser erreichen
- Entlastung von unnötigen Tätigkeiten

Zeitfresser

- Keine Ziele oder Prioritäten — Lösung: Tagesplan
- Besucher — Lösung: Sprechstunde
- Telefon — Lösung: Sammeln von Telefonaten und Ausführung zu einem bestimmten Zeitpunkt
- Korrespondenz — Lösung: Sammeln und erledigen am frühen Morgen oder am späten Abend
- Alles selber machen — Lösung: Delegieren

Zielvereinbahrung

- Inhalt — Aufgaben, Kompetenz, Verantwortung
- Bedeutung — Ziele sind eine Herausforderung und lösen Handlungen aus. Denken in Zielen bewirkt, dass das Einzelne auf das grosse Ganze ausgerichtet wird. Ziele lösen eine nachhaltige Motivation aus.