

# Persönlichkeitsentwicklung Plus+ Methoden zum Selbstmanagement

## Schulungsinhalte

# Grundzüge der Persönlichkeitsentwicklung

## Persönlichkeitsentwicklung Schnellstart

- Relevanz von Persönlichkeitsentwicklung im Beruf
- Soft Skills und deren Einsatz verstehen
- Hard Skills und deren Einsatz verstehen
- Unterschiede zwischen Soft Skills und Hard Skills
- Relevanz von Soft Skills und Hard Skills im Beruf
- Synergien von Soft Skills und Hard Skills
- Selbstreflexion, Selbstwachstum und Selbstverbesserung
- Tipps zur effektiven Bearbeitung des Kurses

## Persönlichkeit und Identität

- Definition Persönlichkeit und Identität
- Bedeutung und Einfluss der Persönlichkeit in verschiedenen Lebensbereichen
- Identität im Kontext der Persönlichkeit
- Wechselwirkungen zwischen Persönlichkeit und Identität

## Historische Persönlichkeitstheorien

- Sigmund Freuds Psychoanalyse verstehen und anwenden: Es, Ich, Über-Ich
- Carl Jungs Archetypen anwenden: Held, Schatten, Magier, Geliebte, Narr, Weise, Schöpfer, Herrscher, Pfleger, Abenteurer, Schöne, Rebell
- Abraham Maslows Bedürfnishierarchie verstehen und anwenden: Grund-, Sicherheits-, Sozialbedürfnis, Wertschätzung und Anerkennung, Selbstverwirklichung, Transzendenz

## Moderne Ansätze der Persönlichkeitsentwicklung

- Big-Five-Modell verstehen und anwenden: Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus, Offenheit
- HEXOCO-Modell verstehen und anwenden: Honesty-Humility, Emotionality, Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Openness to Experience
- Myers-Briggs-Typenindikatoren verstehen und anwenden: Extraversion vs. Introversion, Sensing vs. Intuition, Thinking vs. Feeling, Judging vs. Perceiving
- Farbenmodell verstehen und anwenden: Dominant, Initiativ, Gewissenhaft, Stetig

## Kulturelle und soziale Einflüsse auf die Persönlichkeit

- Kulturelle Einflüsse und deren Auswirkungen
- Einfluss sozialer Normen und deren Auswirkungen

## Selbstwahrnehmung und Selbstbild

- Verstehen der Konzepte Selbstwahrnehmung und -reflexion
- Erkennen der Bedeutung der Selbstwahrnehmung
- Identifizieren von Methoden zur Selbstreflexion
- Unterscheiden zwischen Selbstbild und Selbstkonzept
- Verstehen, wie das Selbstbild das Verhalten beeinflusst

### Soziale Identität und Rollen

- Verstehen der sozialen Identitätstheorie: In-Group, Out-Group, Selbstkategorisierung, soziale Vergleiche, Gruppenzugehörigkeit, Gruppeneinfluss, Stereotypisierung
- Erkennen, wie Rollen in der Gesellschaft identitätsbildend sind
- Unterscheidung zwischen Rollentheorie und Identität
- Identifizieren von Herausforderungen in sozialen Rollen
- Analyse der Auswirkungen von sozialen Rollen auf das individuelle Verhalten
- Identifizieren von Rollenkonflikten
- Ansätze zur Bewältigung von Rollenkonflikten

### Identitätsentwicklung im Lebensverlauf

- Verstehen der Identitätsentwicklung in der Kindheit und Jugend
- Erkennen der Einflüsse auf die Identitätsbildung während des Erwachsenenalters
- Identifizieren von prägenden Erfahrungen und Herausforderungen in verschiedenen Lebensphasen
- Analyse der Kontinuität und des Wandels der Identität über den Lebensverlauf hinweg

### Einfluss der Persönlichkeit auf die Kommunikation

- Verständnis der Grundlagen zwischenmenschlicher Kommunikation
- Unterscheidung zwischen verbalen und nonverbalen Kommunikationsformen
- Erlernen von Techniken wie aktivem Zuhören und Empathie
- Analyse des Einflusses individueller Persönlichkeitsmerkmale auf die Kommunikation
- Entwicklung von Fähigkeiten zur effektiven Kommunikation in verschiedenen Kontexten

## Selbstbild und Fremdbild verstehen

### Konzept des Selbstbilds und Fremdbilds

- Verständnis der Grundlagen des Selbstbildes
- Vertrautheit mit den Grundlagen des Fremdbildes
- Unterscheidung zwischen Selbstbild und Fremdbild
- Identifizierung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden zwischen beiden Konzepten
- Analyse der Wechselwirkung zwischen Selbstbild und Fremdbild

### Methoden zur Erfassung von Selbstbild und Fremdbild

- Verständnis und Anwendung geeigneter Selbstdiagnose-Methoden: Tagebuchführung, Mindmaps, Essays, Reflexionsgespräche, Fragebögen
- Verständnis und Anwendung von geeigneten Fremddiagnose-Methoden: 360-Grad-Feedback, Beobachtung durch andere
- Fähigkeit zum Vergleich von Selbstbild und Fremdbild
- Abgleich des Selbstbilds und Fremdbilds
- Interpretation von Ergebnissen aus Selbst- und Fremddiagnose-Methoden
- Identifikation von Abweichungen zwischen Fremdbild und Selbstbild
- Identifikation möglicher Ursachen für Abweichungen

### Selbstbild und Fremdbild in zwischenmenschlichen Beziehungen

- Verständnis der Rolle von Selbstbild und Fremdbild in der Kommunikation
- Erkennen der Auswirkungen von Selbstbild-Fremdbild-Diskrepanzen auf zwischenmenschliche Beziehungen
- Analyse von Konflikten, die aufgrund von Unterschieden zwischen Selbstbild und Fremdbild entstehen
- Entwicklung von Strategien zur Vermittlung zwischen Selbstbild und Fremdbild in Beziehungen
- Anwendung von Kommunikationstechniken zur Minimierung von Missverständnissen und Konflikten

### Empathie und Verständnis

- Verstehen der Rolle von Empathie als Brücke zwischen Selbstbild und Fremdbild
- Identifizierung und Anwendung von Wegen zur Förderung von Empathie: Spiegelübung, Rollentausch, Geschichten, Empathie-Brief, Aktives Zuhören, neutrale Haltung
- Entwicklung von Fähigkeiten zur empathischen Kommunikation und Interaktion
- Anwendung von Techniken zur Steigerung des gegenseitigen Verständnisses in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Bewertung der Effektivität von empathischem Verhalten in verschiedenen Kontexten

### Anwendung des Selbstbilds im Beruf

- Analyse der eigenen Stärken und Schwächen, Fähigkeiten und Begabungen
- Analyse der Selbstwahrnehmung
- Berufliche Interessen und Werte identifizieren
- Selbstbild im Teamkontext und bei der Zusammenarbeit betrachten
- Entwicklungs- und Lernmöglichkeiten gezielt suchen
- Anpassung des Selbstbildes und Feedback einholen
- Kontinuierliche Selbstreflexion und alternative Handlungsoptionen evaluieren
- Reflexion über Missverständnisse aus verschiedenen Blickwinkeln

### Anwendung des Selbstbilds in verschiedenen Lebensbereichen

- Erkennen der beruflichen Anwendungen des Konzepts von Selbstbild und Fremdbild
- Identifizierung von Möglichkeiten zur Anwendung in sozialen Beziehungen
- Bewertung der Bedeutung des Konzepts für Gesundheit und Wohlbefinden
- Verstehen des Johari-Fensters als Werkzeug zur Selbstreflexion und Kommunikation
- Entwicklung von Strategien zur Integration des Konzepts in verschiedenen Lebensbereichen

## Stressbewältigung im Beruf und im Alltag

### Grundlegendes zu Stress

- Definition von Stress verstehen
- Verständnis der physiologischen Reaktionen auf Stress: Nervensysteme SNS und PNS, Adrenalin, Noradrenalin, Herz-Kreislauf-Auswirkungen, Verdauungssystem, Muskelspannungen, Immunsystem
- Verständnis der psychologischen Aspekte von Stress: Angst, Sorgen, Depression, Schlafstörungen, Konzentration, Reizbarkeit, Labilität, Selbstwertgefühl, Sozialverhalten, Burnout

### Unterschiede von Stress erkennen

- Stressarten verstehen: Eustress, Distress, akuter Stress, chronischer Stress, physischer Stress, emotionaler Stress, kognitiver Stress, sozialer Stress
- Identifikation der Merkmale verschiedener Stressarten

### Stressoren

- Verständnis für die Natur und Auswirkungen von Stressoren entwickeln
- Identifizierung häufiger Stressoren in beruflichen Umgebungen
- Erkennen häufiger Stressoren in persönlichen Umgebungen
- Analyse der individuellen Reaktionen auf verschiedene Stressoren
- Entwicklung von Strategien zur Stressbewältigung in verschiedenen Kontexten

### Erkennung von Stressoren

- Identifizierung physischer Anzeichen von Stress
- Erkennen emotionaler Anzeichen von Stress
- Identifizierung von Anzeichen für Verhaltensänderungen bei Stress
- Kenntnis präventiver Maßnahmen zur Stressbewältigung
- Entwicklung von Strategien zur frühzeitigen Erkennung und Bewältigung von Stressoren

### Bewährte Strategien der Gesundheitsförderung zur Stressbewältigung

- Entwicklung von Kenntnissen über Maßnahmen zur Förderung der körperlichen Gesundheit
- Erlernen von Techniken zur Stärkung der psychischen Gesundheit
- Identifizierung von Strategien zur Stressbewältigung im Alltag
- Umsetzung eines gesunden Lebensstils zur Prävention von Stress
- Anpassung und Integration von bewährten Methoden zur individuellen Stressbewältigung

### Bewährte Strategien der Organisation zur Stressbewältigung

- Beherrschung von Zeitmanagement-Techniken
- Aufbau und Nutzung sozialer Unterstützungssysteme
- Entwicklung von Fähigkeiten im Umgang mit Stressoren
- Implementierung von organisatorischen Maßnahmen

# Kreativität und Problemlösung

## Grundzüge der Kreativität

- Verständnis von Kreativität
- Erkennen der Bedeutung von Kreativität in verschiedenen Kontexten
- Identifizierung der Merkmale von Kreativität
- Analyse der Einflussfaktoren auf die Kreativität
- Entwicklung eines Verständnisses des kreativen Prozesses

## Kreativitätsprozess

- Verstehen der Phasen im kreativen Prozess
- Identifizierung von Techniken zur Ideenfindung und -entwicklung
- Anwendung von Strategien zur Überwindung von Kreativitätsblockaden
- Bewertung verschiedener Methoden zur Förderung von Kreativität
- Entwicklung von Fähigkeiten zur Umsetzung kreativer Ideen

## Kreativitätstechniken

- Beherrschung der Brainstorming-Methode zur schnellen Ideenfindung
- Anwendung von Mind-Mapping-Techniken
- Verständnis und praktische Anwendung der Sechs Denkhüte
- Bewertung der Effektivität verschiedener Kreativitätstechniken in verschiedenen Kontexten
- Entwicklung eines persönlichen Repertoires an Kreativitätstechniken

## Grundzüge der Problemlösung

- Verständnis von "Problemlösung"
- Identifizierung von Strategien zur effektiven Problemlösung
- Anwendung von Techniken zur systematischen Herangehensweise an Probleme
- Bewertung verschiedener Methoden zur Lösung unterschiedlicher Problemtypen

## Problemlösungsprozess

- Beherrschung der Phasen im Problemlösungsprozess
- Anwendung von Analysetechniken zur Problemerkennung und -definition
- Entwicklung von Strategien zur Generierung von Lösungsalternativen
- Bewertung und Auswahl geeigneter Lösungen
- Implementierung und Überwachung der Lösungsimpementierung

## Problemlösungstechniken

- Anwendung von Ursache-Wirkungs-Diagramm und Fehlersuchbaum
- Anwendung der Kaizen-Prinzipien
- Anwendung der Kontrast-Methode
- Anwendung von TRIZ (Theorie des erfinderischen Problemlösens)
- Beherrschung der Entscheidungsmatrix-Methode
- Anwendung von Kosten-Nutzen-Analysen

## Kommunikation

### Konzept des Selbstbilds und Fremdbilds

- Verständnis der Kommunikation und ihre Bedeutung und Aufgaben
- Unterschiede der Kommunikationsarten und deren Merkmale: verbale Kommunikation, nonverbale Kommunikation, paraverbale Kommunikation
- Unterscheidung verschiedener Kommunikationsmodelle, deren Aufgaben und Anwendungsbereiche

### Kommunikationsmodelle

- Verständnis und Anwendung des Shannon-Weaver-Modells: Sender, Empfänger, Botschaft, Störung, Reaktion
- Verständnis und Anwendung des Schultze von Thun'sche Kommunikationsquadrats: Sachinhalt, Selbstoffenbarung, Beziehung, Appell

### Verbesserung des verbalen Ausdrucks

- Identifikation von Ursachen für Mehrdeutigkeit
- Erlernen von Strategien zur Bewältigung von Mehrdeutigkeiten
- Verwendung präziser Sprache
- Strukturierung von Informationen
- Systematische Anwendung von Top-Down-Kommunikation (Pyramidenkommunikation)
- Identifizierung und Reduzierung von Füllwörtern
- Umgang mit Unsicherheiten
- Einsatz positiver Sprache und ICH-Botschaften
- Klare Kommunikation von Bedürfnissen und Wünschen

### Nonverbale Kommunikation verbessern

- Grundlagen der Körpersprache
- Interpretation von Körpersprache
- Klassifizierung von Gesten und Ausdruck
- Methoden zum Einsatz behaglicher Körpersprache
- Klassifizierung von Mimiken
- Identifikation und Anwendung der Grundemotionen nach Paul Ekman
- Verständnis der Rolle des Blickkontakts
- Ansätze zur gezielten Nutzung von Blickkontakt
- Kommunikationsbarrieren identifizieren

### Raum und Distanz in der Kommunikation gezielt nutzen

- Verständnis der Proxemik nach Edward T. Hall
- Interpretation von Nähe und Distanz in der Kommunikation
- Verständnis der persönlichen Raumzonen
- Persönliche Raumzonen gezielt in der Kommunikation einsetzen
- Umgang mit Herausforderungen im Raum und in der Distanz der Kommunikation



### **Schriftliche Kommunikation verbessern - Verwendung von Briefen**

- Verstehen der Bedeutung von Briefen im beruflichen Kontext
- Erlernen verschiedener Arten von Geschäftsbriefen und deren Verwendungszwecke
- Beherrschung der Struktur und Formatierung von Briefen, einschließlich Anreden, Betreffzeilen, Formulierungen und Grußformeln
- Entwicklung von Fähigkeiten zur präzisen und effektiven Formulierung von Inhalten in Briefen
- Anwendung von sprachlichen Konventionen und Etikette in der schriftlichen Geschäftskommunikation

### **Schriftliche Kommunikation verbessern - Verwendung von E-Mails**

- Verständnis der Bedeutung von E-Mails im beruflichen Kontext und in der modernen Kommunikation
- Beherrschung des korrekten Verwendens von Anhängen in E-Mail-Nachrichten
- Erlernen der Struktur und Formatierung von E-Mail-Nachrichten, einschließlich Betreffzeilen, Grußformeln, Formulierungen und Signatur
- Verinnerlichung der 10 Praxistipps für die Kommunikation mit E-Mails, einschließlich Zeitmanagement, Betreffzeilen-Gestaltung und Höflichkeitsformeln
- Anwendung von sprachlichen Konventionen und Etikette in der E-Mail-Kommunikation

### **Schriftliche Kommunikation verbessern - Verwendung von Kurznachrichten**

- Verstehen der Bedeutung von Kurznachrichten im beruflichen Kontext
- Identifizierung von Herausforderungen und Schwierigkeiten in der Kurznachrichtenkommunikation
- Erlernen von 10 Praxistipps für sichere Kurznachrichtenkommunikation
- Beherrschung von Techniken zur effektiven Nutzung von Kurznachrichten
- Anwendung von Strategien zur Vermeidung von Missverständnissen und Konflikten

# Konfliktmanagement

## Konfliktmanagement Grundlagen

- Erlernen der Grundlagen von Konflikten: Ursachen, Arten und Phasen
- Identifikation der Auswirkungen von Konflikten auf Einzelpersonen, Teams und Organisationen

## Bedeutung von Konflikten im Beruf

- Verständnis für die Auswirkungen ungelöster Konflikte
- Identifizierung der Vorteile eines effektiven Konfliktmanagements
- Identifikation der Merkmale einer diplomatischen Herangehensweise

## Ursachen von Konflikten

- Identifikation von Quellen und Auslöser von Konflikten
- Analyse von individuellen, interpersonalen und strukturellen Ursachen
- Verständnis der Rolle von Missverständnissen, unklaren Erwartungen und Wertekonflikten
- Erlernen der Phasen und Entwicklungsmuster von Konflikten

## Arten von Konflikten

- Unterschiede verschiedener Arten von Konflikten
- Identifikation der Merkmale und Charakteristika der Konfliktarten
- Verständnis organisationaler Konflikte
- Analyse von intrapersonalen Konflikten
- Relevanz von Ressourcenknappheit, Zuständigkeiten oder mangelnde organisatorische Transparenz

## Strategie: Kooperation und Kompromiss

- Bedeutung von Kooperation als Konfliktlösungsstrategie
- Entwicklung von Fähigkeiten zur Förderung von Teamarbeit, offener Kommunikation
- Anwendung von Techniken zur Konsensbildung und Zusammenarbeit
- Erlernen von Verhandlungsgeschick und Flexibilität
- Anwendung von Kooperations- und Kompromissstrategien
- Bewertung der Wirksamkeit der beiden Strategien

## Strategie: Konkurrenz und Durchsetzung

- Erlernen der Prinzipien der Konkurrenz als Strategie
- Entwicklung von Fähigkeiten zur Durchsetzung eigener Interessen
- Erwerb von Fähigkeiten zur klaren Kommunikation u. Selbstbehauptung
- Entwicklung von Techniken zur Verteidigung eigener Standpunkte
- Anwendung von Konkurrenz- und Durchsetzungsstrategien
- Bewertung der Wirksamkeit der beiden Strategien

## Strategie: Vermeidung und Rückzug

- Erlernen der Prinzipien der Vermeidung als Lösungsstrategie
- Entwicklung von Fähigkeiten zur Identifizierung von Konflikten
- Erwerb von Fähigkeiten zur deeskalierenden Kommunikation
- Entwicklung von Techniken zur Emotionsregulation

### Strategie: Vermeidung und Rückzug (Fortsetzung)

- Anwendung von Vermeidungs- und Rückzugsstrategien
- Bewertung der Wirksamkeit der beiden Strategien

### Strategie: Anpassung und Akzeptanz

- Erlernen der Prinzipien der Anpassung als Lösungsstrategie
- Entwicklung von Fähigkeiten zur Flexibilität und Anpassungsfähigkeit
- Erwerb von Fähigkeiten zur Akzeptanz von unterschiedlichen Standpunkten und Meinungen
- Entwicklung von Techniken zur Förderung von Empathie
- Anwendung von Anpassungs- und Akzeptanzstrategien
- Bewertung der Wirksamkeit der beiden Strategien

### Techniken zur Konfliktlösung: Mediation

- Grundprinzipien der Mediation als Konfliktlösungsverfahren
- Unterscheidung zwischen Mediation und anderen Konfliktlösungsansätzen
- Identifizierung der Rolle des Mediators und der Konfliktparteien
- Entwicklung von Fähigkeiten zur aktiven Zuhör- und Fragetechnik
- Training in der neutralen Moderation von Gesprächen und Verhandlungen

### Techniken zur Konfliktlösung: Coaching

- Definition und Zweck des Konfliktcoachings
- Unterscheidung zwischen Coaching und anderen Methoden
- Erlernen von Coaching-Techniken
- Erlernen von Fragetechniken
- Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten zur Förderung von Verständnis und Empathie

### Techniken zur Konfliktlösung: Deeskalation

- Definition und Zweck der Deeskalation als Ansatz
- Unterscheidung zwischen Deeskalation und anderen Ansätzen
- Identifikation der Rolle des Deeskalierenden
- Training in der emotionalen Selbstregulation und Stressbewältigung
- Anwendung von Deeskalationstechniken

# Krisenmanagement

## Grundlagen Krisenmanagement

- Verständnis von Krisen und Krisenmanagement
- Verständnis verschiedener Arten von Krisen und ihrer Auswirkungen
- Identifikation von Krisenindikatoren und Risiken
- Analyse von aktuellen Krisensituationen in verschiedenen Branchen
- Verständnis der individuellen und kollektiven Reaktionen auf Krisen
- Verständnis von psychologischen und soziologischen Faktoren

## Krisenprävention

- Verständnis von Sinn und Zweck von Krisenpräventionsmaßnahmen
- Analyse der potenziellen Risiken und Folgen von Krisensituationen
- Erlernen von Strategien zur Risikominimierung und -prävention
- Methoden zur Entwicklung von Notfallplänen und -maßnahmen
- Ansätze zur Entwicklung von Maßnahmenplänen zur Vermeidung von Krisenauslöser

## Risikomanagement

- Verständnis über verschiedene Arten von Risiken
- Erlernen von Techniken zur Identifizierung, Bewertung und Priorisierung von Risiken
- Merkmale potenzieller Risikofaktoren und Frühwarnsignale
- Erlernen von Methoden zur Risikoanalyse und -bewertung
- Anwendung von Tools: Risikomatrix, Risikowertungstabellen, Szenarien

## Krisenkommunikation

- Verständnis der Rolle und Bedeutung gezielter Kommunikation während Krisensituationen
- Erlernen verschiedener Kommunikationsstrategien
- Entwicklung von Krisenkommunikationsplänen
- Verständnis über den Einsatz von Pressemitteilungen, Pressekonferenzen, Interviews

## Krisenreaktion und -bewältigung

- Erlernen der Prinzipien der Krisenbewältigung: Sofortmaßnahmen, Reaktionsstrategien und langfristige Wiederherstellungspläne
- Methoden zur Entwicklung von Krisenreaktionspläne
- Erlernen von Methoden zur effektiven Allokation von Ressourcen
- Erlernen von Methoden zur Bewertung der Entwicklung von Krisen

## Nachbereitung von Krisen

- Erlernen von Methoden zur systematischen Analyse von Krisenereignissen
- Bewertung von Reaktionsmaßnahmen und deren Wirksamkeit
- Erfassung von Lernerfahrungen aus Krisensituationen
- Erlernen von Methoden zur Ableitung von Verbesserungsansätze
- Entwicklung von Best Practices und Handlungsempfehlungen

## Zeitmanagement

### Zeitmanagement Schnellstart

- Verständnis von Zeitmanagement und Bedeutung im beruflichen Kontext
- Identifizierung der Hauptziele und Vorteile effektiven Zeitmanagements
- Bewertung der Auswirkungen von mangelhaftem Zeitmanagement

### Zeitdiebe und Zeitfresser eliminieren

- Identifizierung häufiger Zeitdiebe und Zeitfresser im beruflichen Umfeld
- Analyse der Auswirkungen von Zeitdieben und Zeitfressern auf die Effizienz und Produktivität
- Entwicklung von Strategien zur Minimierung oder Eliminierung von Zeitdieben und Zeitfressern

### Effektive Planung einsetzen

- Beherrschung verschiedener Planungstechniken für eine effektive Zeitnutzung
- Anwendung von Tages-, Wochen- und Langzeitplanungsmethoden zur Strukturierung von Aufgaben und Aktivitäten
- Entwicklung von individuellen Planungsstrategien zur Erreichung persönlicher und beruflicher Ziele

### Zeitmanagement-Tools einsetzen

- Kenntnis verschiedener Zeitmanagement-Tools wie Kalender, To-Do-Listen und Apps
- Beherrschung der Funktionalitäten und Einsatzmöglichkeiten dieser Tools
- Auswahl und Anpassung geeigneter Tools an individuelle Bedürfnisse und Arbeitsabläufe

## Selbstorganisation

### Selbstorganisation Schnellstart

- Verständnis der Definition und Bedeutung von Selbstorganisation
- Erkennen der Vorteile einer effektiven Selbstorganisation
- Entwicklung von Bewusstsein für die Bedeutung der Selbstorganisation im persönlichen und beruflichen Leben

### Aufgaben- und Zielmanagement

- Beherrschung der Verwaltung von Aufgabenlisten und Terminen
- Setzung und Verfolgung von langfristigen Zielen
- Anwendung von SMART-Zielsetzungskriterien: spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, zeitgebunden

### Organisation und Struktur einsetzen

- Aufbau einer effizienten Arbeitsumgebung
- Nutzung von Ordnungssystemen wie Ordnern, Ablagesystemen und digitalen Tools
- Anwendung von Strukturierungstechniken wie Zeitblöcken und Checklisten
- Implementierung von Prozessoptimierungstechniken

### Selbstpflege im Blick halten

- Förderung eines Ausgleichs zwischen Berufs- und Privatleben zur Steigerung des Wohlbefindens
- Entwicklung gesunder Gewohnheiten und Routinen, um Energie zu erhalten
- Priorisierung von Selbstfürsorge

## Priorisierungstechniken

### Grundlagen der Priorisierung

- Verständnis von Priorisierung und ihrer Bedeutung im Beruf
- Entwicklung eines Bewusstseins für die Auswirkungen einer erfolgreichen Priorisierung auf die Produktivität

### Priorisierungskriterien

- Anwendung verschiedener Priorisierungskriterien wie Dringlichkeit, Wichtigkeit und Ressourcenverfügbarkeit
- Verständnis der Bedeutung für die effektive Planung von Aufgaben
- Beurteilung der Relevanz und Wirksamkeit verschiedener Priorisierungskriterien
- Einschätzung der Auswirkungen auf die Effizienz und Produktivität
- Vergleich und Abwägung der Priorisierungskriterien hinsichtlich ihrer Anwendbarkeit und Effektivität

### Priorisierungsmethoden

- Anwendung verschiedener Priorisierungsmethoden: Eisenhower-Matrix, die ABC-Analyse, Pareto-Prinzip
- Verständnis der Funktionsweise und Anwendbarkeit jeder Methode
- Entwicklung von individuellen Priorisierungsstrategien

### Flexibles Priorisieren

- Verständnis der Rolle von Flexibilität bei der Anpassung von Prioritäten an neue Anforderungen
- Umsetzung von Best Practices

## Verhandlungstechniken

### Grundlagen der Verhandlungstechniken

- Bedeutung von Verhandlungen im beruflichen Kontext
- Erkennen der Ziele und Phasen einer erfolgreichen Verhandlung
- Analyse von Faktoren, die den Verhandlungsprozess beeinflussen

### Verhandlungstechniken

- Erlernen unterschiedlicher Verhandlungsansätze wie Win-Win, Win-Lose und Kompromiss
- Entwicklung von Fähigkeiten zum Umgang mit Taktiken wie Bluffen, Kompromittieren und Eskalation
- Bewertung der Wirksamkeit verschiedener Taktiken

### Harvard-Prinzip der Verhandlung

- Anwendung der interessenbasierten Verhandlungen im Vergleich zu positionsbasierten Ansätzen
- Training von Fragetechniken
- Verinnerlichung ethischer Grundsätze und Fairness in Verhandlungen

### BATNA Strategie

- Erlernen der BATNA-Strategie: Best Alternative to a Negotiated Agreement
- Verstehen der Auswirkungen eines starken oder schwachen BATNA
- Verhandlungsführung unter Berücksichtigung des eigenen BATNA und des BATNA der Gegenseite

### ZOPA Strategie

- Erlernen der ZOPA-Strategie: Zone of Possible Agreement
- Maximierung der ZOPA
- Bewertung von Angeboten und Gegenangeboten