

Inhaltsverzeichnis des Online-Kurses

Effizienz, auch im Büro

Der Online-Kurs¹ enthält die untenstehenden Module und Lektionen. Die Lektionen selbst sind kurze Videos, die auf anschauliche Weise das Wissen vermitteln. Dazu gibt es zusätzliche Materialien wie Muster-Formblätter, Checklisten, Begleithefte zum Nachlesen und Literaturhinweise.

Der Schritt-für-Schritt-Fahrplan führt durch die ersten 3 Wochen und zeigt, wie das Gelernte (Module 1 bis 3) an dem eigenen Arbeitsplatz **sofort** umgesetzt werden kann. Ab Woche 4 (Modul 4) geht es dann darum die guten Ansätze, die der/die Teilnehmer/In kennengelernt und angewandt hat, in Routinen umzusetzen. Das ist eine Daueraufgabe, deswegen gibt es keinen Fahrplan mehr. Modul 5 gibt Hinweise auf Produktivitäts-Apps.

Die Module und Lektionen im Einzelnen

Modul Null

Lektionen

„Effizienz, auch im Büro“ – Starten Sie hier

Lektion 0: Überblick über den Kurs

Modul 1: Ziele – Aufgaben – Prioritäten

Lektionen

1.0 Warum Zeit in die Verbesserung der Arbeitsweise stecken?

1.1 Ziele setzen

1.2 Inventur machen

1.3 Prioritäten setzen

Modul 2: Planen, statt verplant zu werden

Lektionen

2.1 Intro: Planen, wozu eigentlich?

2.2 Schritte zum erfolgreichen Planen

2.3 Wochenplanung/Tagesplanung

2.4 Erste Hilfe: Wenn die Arbeit Sie zuschüttet

Modul 3: Den Fokus finden

Lektionen

¹ Sie benötigen einen PC oder Smartphone mit Internetanschluss und Lautsprecher oder Kopfhörer. Sie arbeiten den Kurs mit Ihrem eigenen Tempo zu Ihnen passenden Zeiten durch.

- 3.1 Den Arbeitsplatz organisieren
- 3.2 Zeitdiebe abwehren, Störungen ausschalten
- 3.3 Aufschieberitis und Co.

Modul 4: Neue Gewohnheiten entwickeln

Lektionen

- 4.1 Selbstmanagement als Verhaltensänderung
- 4.2 Mehr Energie durch Arbeit in Rhythmen
- 4.3 Persönliches Kanban

Modul 5: Hinweise auf Produktivität- Apps

Lektionen

- 5.1 Evernote – das virtuelle Gedächtnis
- 5.2 Todoist – Aufgabenliste
- 5.3 Toggl – Zeiterfassung leichtgemacht
- 5.4 Dropbox – immer Zugriff auf meine Daten
- 5.5 Trello – das perfekte Organisationstool