

# Mehr-Selbstmanagement Start Workshop

Freiräume und Chancen besser nutzen. Weniger Risiken – Unsicherheit

**9-11-2017 Verl**



**2ease**<sup>®</sup> *SMan*

**Befülle den Tag**  
Woche – Monat - Jahr

## Teil 1: Motivation & Hintergrund

# Systematisches fördern von Selbstmanagement

## Starter Workshop **Alles was es braucht, systematisch mehr Selbstmanagement zu machen**



**1. Teil 3M Session 60-90 Minuten**  
**Methoden, Mittel und Motivation für mehr Selbstmanagement**

Konzept, Wirkung und Mittel verstehen. Diese können anschließend autark eingesetzt werden.



**2. Teil Getting Started Session 60-90 Minuten**  
**Initialisierung werktägliches Selbstmanagement. Nutzung SMOff - App**

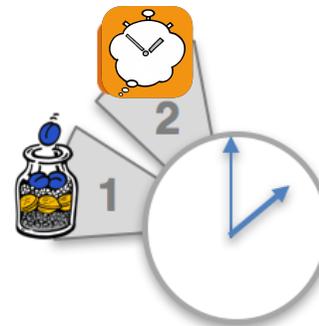
Operatives Selbstmanagement auf spezifisches Umfeld und Stellenprofile ausrichten.  
Starten mit SMOff Time Web App – Für bewusste Nach – und Vordenken Auszeiten



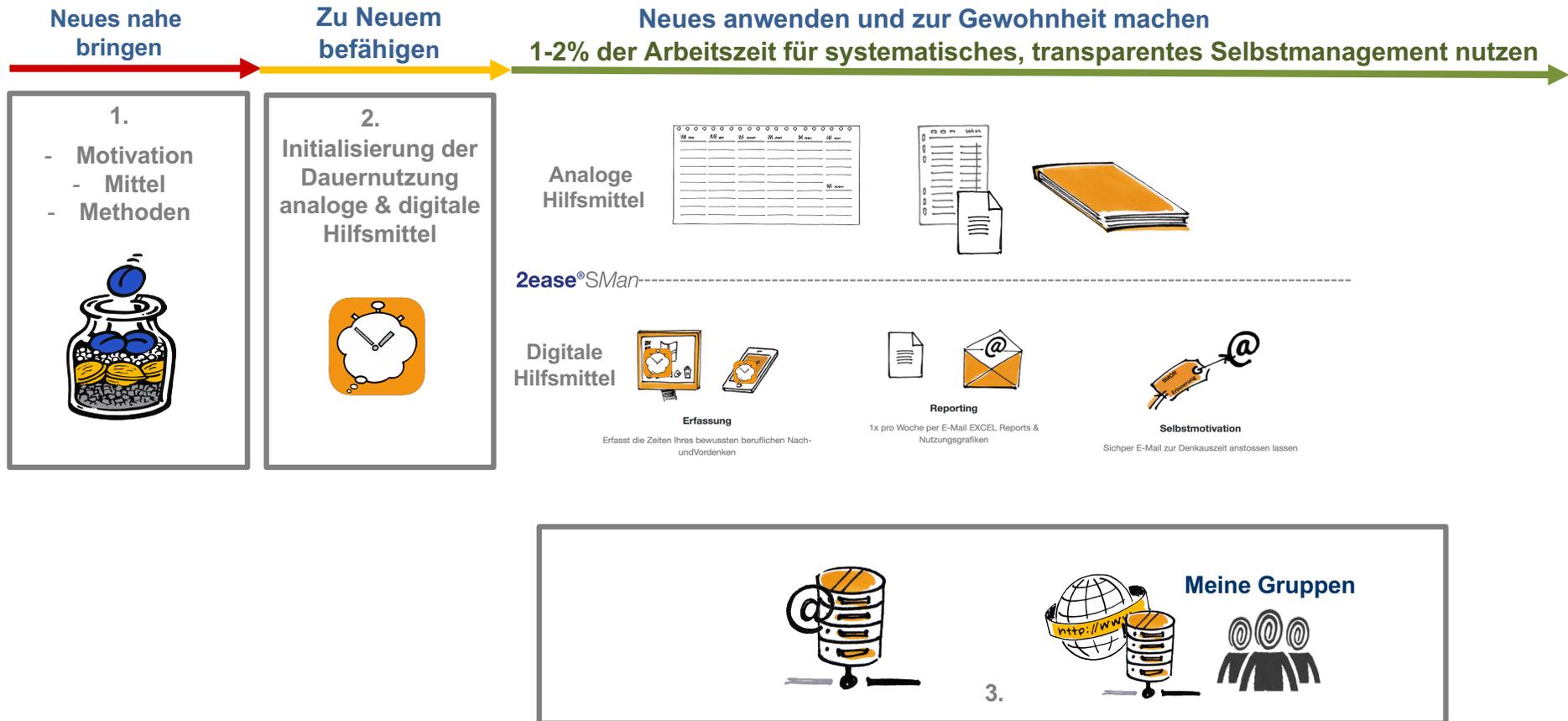
---

**150 min - Anstoß und Befähigung zu mehr Selbstmanagement**

### Vormittag Workshop



# Starter Workshop Alles was es braucht, systematisch mehr Selbstmanagement zu machen



## Wie weiter nach dem Starterworkshop?



Starter Workshop

- 0 Teilnehmer nimmt Workshop als Fortbildung auf, ohne systematisch mehr Selbstmanagement zu machen. Aktuell kein Wille vorhanden, etwas zu verändern.



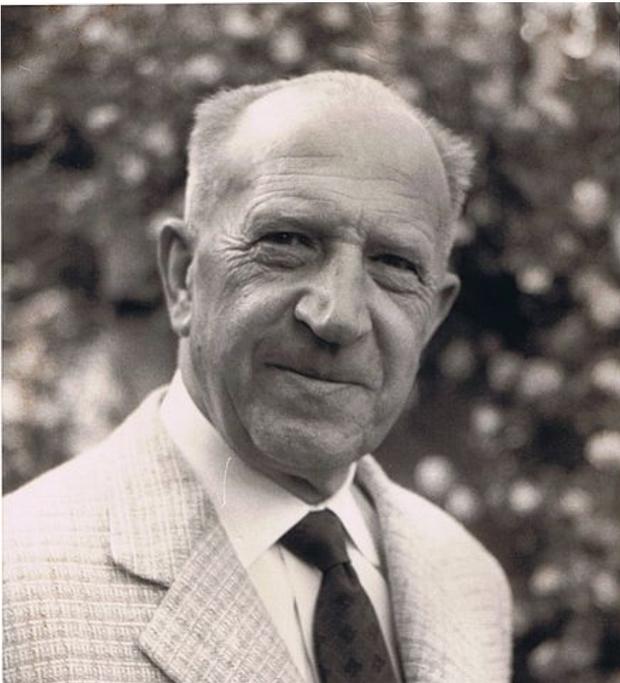
Keine Zeit für mehr Selbstmanagement

- + Teilnehmer nimmt Anregungen und Befähigung zu mehr Selbstmanagement auf. Er verwendet mehr Zeit zum Bewussten, systematischen Nach- und Vordenken.



- + + Arbeitgeber setzt strategisch darauf mehr Selbstmanagement als Teil der Personalentwicklung anhaltend zu fördern. Mitarbeiter werden nicht alleine in der Kompetenzentwicklung gelassen und Gruppendynamik genutzt.



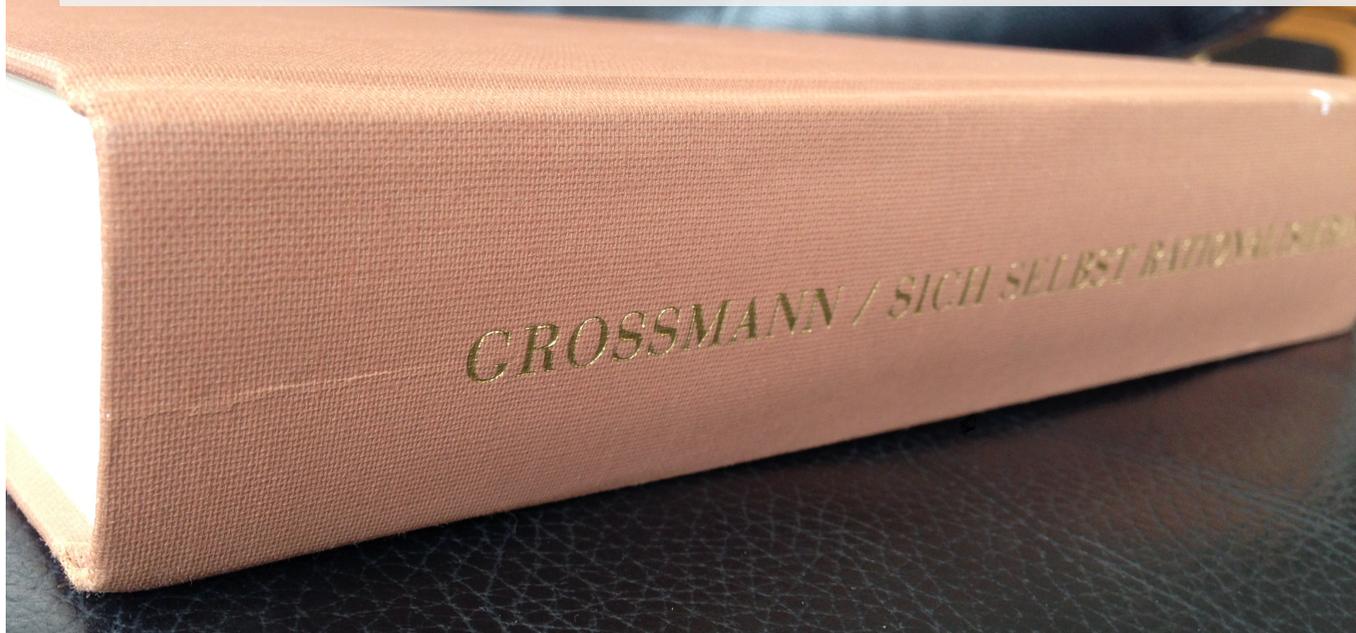


Der Urvater des Selbstmanagements

Ich danke dem Schöpfer aller Welten,  
daß er mich einen Krieg hat erleben lassen,  
in dem mir der Schädel durchschossen wurde  
und in dem mir mein rechtes Bein zertrümmert wurde,  
was mich zwang,  
meine Denkdrüse zu einem üppigen Können zu trainieren,  
um meinem Leben den höchsten Wert zu geben.  
Und jetzt bin ich 80

**Problem!**

**Elitärer Ansatz – Philosophischer Ansatz – Zuviel Vernunft**



GUSTAV GROSSMANN

## Sich selbst rationalisieren

Lebenserfolg ist erlernbar

28. Auflage



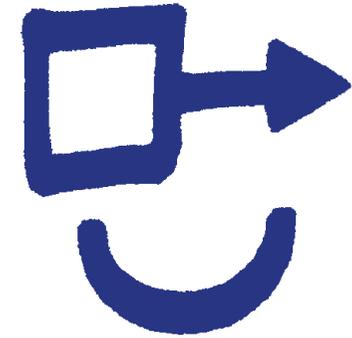
Ratio-Verlag GmbH, Grünwald

# **Mehr Selbstmanagement macht Leben wertvoller**

*Intensiver und bewusster (er-) leben*

*Rückschlägen und Problemen einfacher bewältigen*

*Vorhandene Freiräume und Chancen besser ausnutzen.*



**Zeitliche Freiräume**

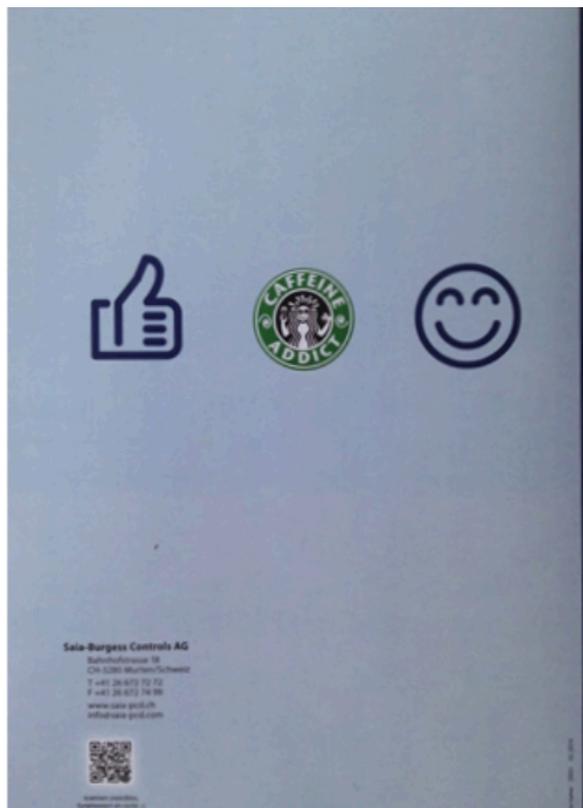
**Gestaltungs-Freiräume**

**Entscheidungs-Freiräume**



**Befülle den Tag**  
Woche – Monat - Jahr

**2ease<sup>®</sup>SMan**



## 2.2014 FEIER KANTINE SAIA IN MURTEN



Geschenk von Saia Produktion Februar 28 2014 🕒 ➡



# Ihre Zeit – Ihre Freiräume



- Kernelement = der Tag
- 1 Arbeitstag = 8 Stunden
- ZIEL/ABSICHTSERKLAERUNG: der Arbeitstag wird nicht verlängert,
- sondern logisch und folgerichtig geplant und gefüllt.

Wie füllt nun jemand einen Arbeitstag?

1. **Sand:** Wartezeiten, Flaschenhalse, ineffiziente Meetings
2. **Hülsenfrüchte** Lesen und schreiben von Emails, Telefongespräche
3. **Reis:** Tagesroutinearbeiten
4. **Salz:** Zwischenmenschliche Beziehungen, Small-Talk
5. **Nüsse:** Sich informieren, surfen, Zeitung lesen
6. **Zucker:** Essen und trinken
7. **Kokosnüsse:** Wichtige Dinge die überraschend gemacht werden müssen ( Auf Kopf fallen)
8. **Kartoffeln:** Grosse Projekte, schreiben von Bedienungsanleitungen oder Artikeln, erstellen von Spezifikationen
9. **Puderzucker:** Vor allem im Vertrieb (Gerüchte, Sprüche-klopfen) die Sicht/der Wettbewerb ist getrübt. Einer meint das Glas ist voll, während der andere meint da habe es immer noch viel Platz.

**Es hat Platz für alles, sofern dieses in geschickter Weis unterteilt und geplant wird.**

- ZIEL: Entwickle die Fähigkeit, das Glas auf die beste und logischste Art und Weise zu füllen
- PLANUNG: Bilde logische Einheiten und unterteile diese wenn notwendig

- Home
- Getting Started in English
- Grafische Übersicht
- LEAN Produktionsunternehmen
- Mitteilungen / Messages
  - Coaching mit Bruno Brühlhart
  - Coaching Termine für Jan2011 eintragen
  - GA's der SBB !
  - Kalender 2012 -> Tagesblätter
  - Monatsplan MSP ablegen
  - Nachhaltig erfolgreich in einem kurzlebigen Geschäft
  - Neue Struktur für MSP-Filename
  - Neuer VIP Raum als Denk Oase
  - Quick Start Guide now available in deutsch, english, français
  - Review&Feedback, Zwischenbilanz
  - SEMAN Kick off 2011 mit dem Chef :-)
  - SEMAN-Introduction now available as PPT-file
  - Unbenannte Mitteilung
  - www.myseman.org; einfacher Einstieg auf www.youtube.com
  - Your Brain at Work
  - Überarbeitete SEMAN-Guideline in Englisch verfügbar
  - Übersicht MSP Upload
- SEMAN Dokumente
  - MSP Monatsplan
  - Quick Start Guide
  - Unterlagen
- SEMAN Review&Feedback
  - Review 04.04.2011
  - Review 13.10.2010

## Self Management System SEMAN

Herzlich willkommen auf der SEMAN-Homepage!

Bitte konsultieren Sie die aktuellsten Mitteilungen (Messages), tragen Sie sich für die Coachings ein und laden Sie den aktuellen Monatsplan MSP in "SEMAN Dokumente" - "MSP Monatsplan" hoch.  
Bitte beachten: Neue Struktur für MSP-Filename.

- [Coaching Terminliste](#)
- [MSP Monatsplan](#)
- [Übersicht MSP-Upload](#)
- [Semäner Commitment](#)

Mit SEMAN können wir unseren Tag nicht verlängern, jedoch die uns zur Verfügung stehende Zeit optimal nutzen und **das Beste aus dem Tag machen**. Fortschritte werden sichtbar und wir freuen uns am Erreichten.



Um Effizienz und Effektivität zu optimieren ist es sinnvoll **5-10% über die Arbeit nachzudenken**

## Messages

**Your Brain at Work** Interessante Erkenntnisse aus der Gehirnforschung für unser Selbstmanagement (E-Mail, Planung etc.) Sehr geehrte Semäner wenn Sie diese E-Mail schneller als 2 h nach Eingang lesen, gehören Sie sicher ...  
Posted Jun 7, 2012, 4:37 PM by Céline Pfaffen

**Neue Struktur für MSP-Filename** Ab sofort bitte neue Namensstruktur für den MSP-Filename verwenden: **SEMAN MSP [Name] [Vorname] [Monat] [Jahr] [Initialen]** Beispiel: SEMAN MSP Muster Fritz Dezember 2011 FM , MSP Ablage  
Posted Nov 22, 2011, 9:04 AM by Heinz Hirschi

**Übersicht MSP Upload** Hallo Semäner Die Übersicht über die MSP's wurde aktualisiert und gibt euch somit einen Überblick über die hochgeladenen MSP's von **Januar bis September 2011**. Falls noch Lücken vorhanden ...  
Posted Oct 12, 2011, 11:06 AM by Céline Pfaffen

**Kalender 2012 -> Tagesblätter** Hallo Kolleginnen und Kollegen, Die neuen Tagesblätter sind da ! Für die Semäner von Werk II hat Nelly Qorolli bereits die Verteilung übernommen. Alle anderen können die Einlageblätter im Personalbüro Controls ...  
Posted Aug 29, 2011, 5:02 PM by Adrian Spicher

**GA's der SBB !** Hallo „Semäner“, Wer SEMAN nutzt, braucht „Denkräume“!!! ... und manchmal einfach auch „Freiräume“ um den Kopf „auszulüften“! Unsere 2 GA's der SBB stehen für SEMAN-Teilnehmer zur Verfügung. Diese können ...

*ertvoller machen*

## SEMAN Selbstmanagementmethodik verbreitet sich

- Leute die Saia verlassen
- Saia Stammkunden wollen auch wertvoller werden.  
für Eigentümer & Mitarbeiter ( zwei Pilotfirmen)
- Publikation Methodik und wundersame Wirkung  
[www.2ease.org/Selbstmanagement](http://www.2ease.org/Selbstmanagement)