

# Mehr-Selbstmanagement Start Workshop

Freiräume und Chancen besser nutzen. Weniger Risiken – Unsicherheit

**9-11-2017 Verl**

## Teil 3: SMOff Web-App und Web-Services

# Selbstmanagement braucht Denkauszeit – Nach- und Vordenken

Im Mittel 1-2 % des Arbeitstages für 2.Führungsebene & Projektleiter



SMOff- Haltung



SMOff- ON / OFF



SMOff- Haltung

Schalten Sie sich bewusst in den SMoff Zustand. Nach- und Vordenkmodus bewusst einschalten. Später können Sie wieder bewusst in den operativen Arbeitsmodus wechseln.

## SelbstManagement Auszeit = SMOff Time

**SMOff Time**  
Web App & Services



Fördert bewusstes, systematisches  
Nach- und Vordenken



**Erfassung**

Erfasst die Zeiten Ihres bewussten beruflichen Nach- und Vordenken



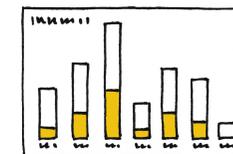
**Reporting**

1x pro Woche per E-Mail EXCEL Reports & Nutzungsgrafiken



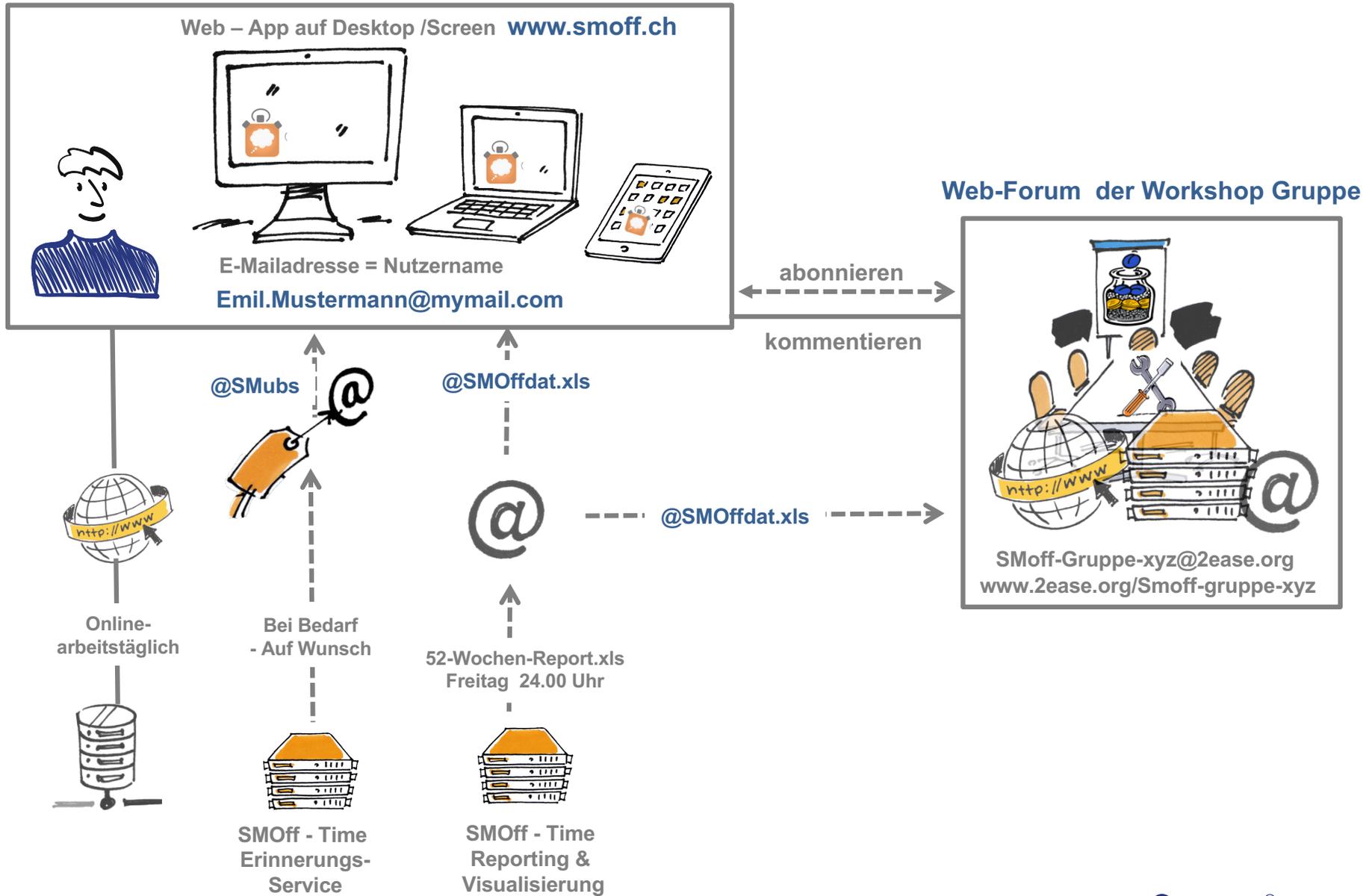
**Selbstmotivation**

Sicherer E-Mail zur Denkauszeit anstossen lassen



**2ease**<sup>®</sup>  
Unternehmen wertvoller machen

## Der mehr Nach und Vordenker





	2017/41	2017/42	2017/43
@tobol.de	1	2	3
herbert.de	0	2	2
n@tobol.de	5	5	5
l@gmx.de	2	2	3
erbert.de	3	1	2
@affinitas.ch	3	7	6
nobil@tobol.de	0	0	0
er@gmail.com	6	6	6
st@tozzo.ch	0	0	5
r@affinitas.com	4	3	3
tobil.de	0	0	0
tobol.de	2	3	3
@affinitas.ch	2	1	3
erbert.de	4	0	2
erbert.de	3	3	2

Web-Forum der Workshop Gruppe



SMoff Wochen Ampel

SMOff - Time Reporting & Visualisierung

# @SMups Mail Selbstmanagement Stupser - Wenn die Selbstdisziplin nicht reicht

SMOff mal wieder! Deine eigener Erinnerungsservice schubst Dich dazu an

Posteingang x



smoffservices@gmail.com

an mich ▾

18. Juni ☆



Ja, ich weiss.

Es ist wichtig und richtig, periodische Auszeiten zum Nach- und Vordenken zu nehmen.

Deshalb gleich mit SMoff Auszeit starten: [www.SMOff.ch](http://www.SMOff.ch)

Beste Grüsse von

Mir selbst

P.S: Mehr Selbstmanagement bring mir mehr Freude & Erfolg im (Arbeits-) Leben

Wollen Sie den Reminder nicht mehr? Senden Sie eine Mail an die Adresse <[smoff\\_service@bluewin.ch](mailto:smoff_service@bluewin.ch)> mit dem Betreff **ERINNERUNG OFF**

Schalten Sie ihn wieder ein mit dem Betreff **ERINNERUNG ON 2**  
2 steht für Anzahl Tage ohne SMOff

 **smoffservices@gmail.com**  
an mich ▾

**@SMOffdat.xls**

Anbei das SMOff Profil der letzten Woche zu Ihrer Orientierung.

Nutzungsrate = Anzahl der Tage mit SMOff-Time dividiert durch 7.

Denken Sie bitte an die Wochenplanung!

Was sind Schwerpunkte, Meilensteine und Soll-Fortschritte der neuen Woche?

Diese Klarheit macht Ihre Arbeitstage wertvoller.



 juergen.lauber@...

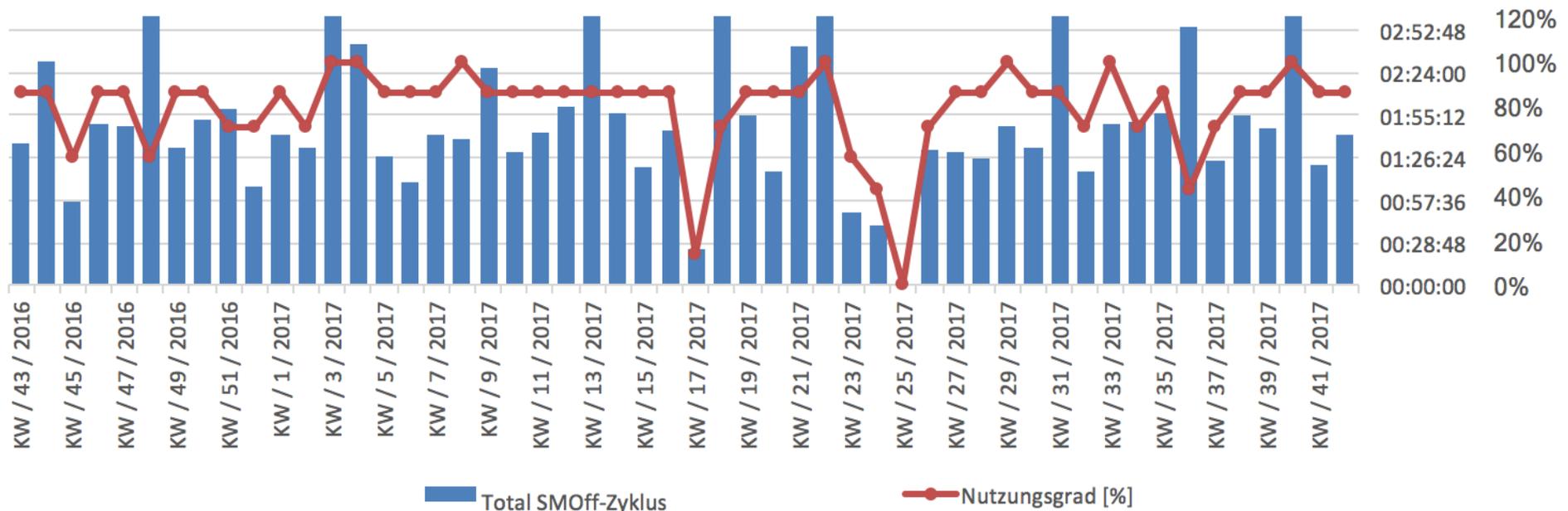
Tag	Datum	Effektiv	Ende
<b>Total Woche</b>	<b>86%</b>	<b>01:36:11</b>	
6	28.10.2017	00:16:14	07:33:14
5	27.10.2017	00:08:29	07:37:29
4	26.10.2017	00:09:05	06:33:57
3	25.10.2017	00:15:19	05:56:55
2	24.10.2017	00:08:44	07:42:06
1	23.10.2017	00:38:20	08:12:19

**Zusammenfassung - Statistische We**

Periode	Gesamtzeit	Mittelwert	Mittel
letzte KWs	86% ↓	01:36:11	00:16:02
letzte 5 KWs	89%	10:48:45	02:13:28
voherige 5 KWs	71%	09:59:44	00:23:59
letzte 52 KWs	81%	4Tg 04:04:36	15:13:05

...letzte 364 Tage Logfile

**Kalenderwochen Profil SMOff mit Nutzungsgrad nach rechts zeitlich rückwärts**



## 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**

## Web-Forum der Workshop Gruppe

SMoff-Gruppe-xyz@2ease.org  
www.2ease.org/Smoff-gruppe-xyz

## 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 ...



## SMOff Selbstmanagement App - Basis Services:



Zeiterfassung



Daten Reporting



Visualisierung



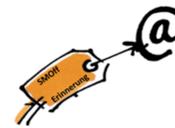
**Erfassung**

Erfasst die Zeiten Ihres bewussten beruflichen Nach- und Vordenken



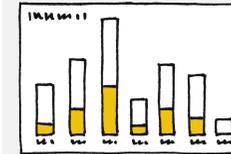
**Reporting**

1x pro Woche per E-Mail EXCEL Reports & Nutzungsgrafiken



**Selbstmotivation**

Sicherer E-Mail zur Denkauszeit anstossen lassen



**2ease SMoff Time – App : Fördert tägliches Nach- und Vordenken**

# 3M Methoden, Mittel, Motivation + 1M dazu

Mit dem 4.M „Mit-Mensch“ wird mehr Selbstmanagement dauerhafter und wirksamer

Nach- & Vordenken

Zukunft

Planung - Ziele – Schwerpunkte



**Jahreswechsel**  
2 bis 4 Stunden  
SMOff Time



**Monatsübergang**  
30-180 Minuten  
Soff Time



**Wochenübergang**  
30-180 Minuten  
Soff Time



**Tagesübergang**  
6-12 Minuten  
Soff Time

# Systematisches fördern von Selbstmanagement Workshop Angebot für Personalentwicklung-Programme

Mehr  
Selbstmanagement

Könnner Workshop

Fortgeschrittenen Workshop

Starter Workshop



12-18 Monate