



SELBSTMANAGEMENT MIT GTD®

Produktiver und stressfreier in einem Tag

WAS IST GTD?

Die meisten Menschen haben das Gefühl, dass sie zu viel innerhalb zu kurzer Zeit erledigen müssen. Und gleichzeitig zu wenig Zeit für die Dinge haben, die ihnen wirklich wichtig sind. Getting Things Done (GTD) als die erfolgreichste Selbstmanagement-Methode unterstützt Sie darin, produktiver und stressfreier zu leben und zu arbeiten.

IHR NUTZEN

Die positiven Effekte, die Sie aus der Teilnahme an unseren Seminaren gewinnen können, sind enorm:

- Steigerung Ihrer Produktivität und persönlichen Belastbarkeit
- Reduktion von Stress, Überlastung und Chaos im Alltag
- Mehr innere Klarheit, Fokus und Entscheidungsfreude
- Umfassender Überblick über alle Ihre Aufgaben und Verpflichtungen
- Vorbeugung stressbedingter Krankheiten (Depression, Burn-Out)
- Neue Freiräume für Kreativität und die Dinge, die Ihnen wirklich wichtig sind

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

Für die Teilnahme an unseren Grundlagenseminaren (Level 1) gibt es keine Voraussetzungen. Jeder Interessierte an mehr persönlicher Organisation und verbessertem Selbstmanagement ist herzlich in unseren Seminaren willkommen! Vor der Buchung des Level 2 und Level 3 Seminars empfehlen wir Ihnen den Besuch des jeweils vorherigen Levels. Somit erreichen Sie einen nachhaltigen Effekt in der täglichen Umsetzung.

GTD IM GEWÜNSCHTEN SYSTEM UMSETZEN

Es gibt eine Vielzahl an technischen Lösungen, um Getting Things Done in der Praxis anzuwenden. Dabei ist es egal, ob Sie papierbasiert oder digital arbeiten möchten. GTD wird dann für Sie erfolgreich, wenn Sie ein System nutzen, mit dem Sie gerne arbeiten und dem Sie vertrauen.

Hier einige technische Möglichkeiten:

Outlook, OneNote, Evernote, OmniFocus, Todoist, Trello

DER GTD WORKFLOW

Das Herzstück von GTD sind die fünf Phasen, die für Ordnung im Chaos sorgen und Ihnen damit Raum und Struktur für kreatives, strategisches und fokussiertes Arbeiten bieten.

01

SAMMELN | ⊕

SAMMELN, WAS IHRE AUFMERKSAMKEIT BEANSPRUCHT

02

VERARBEITEN | ∇

KLÄREN, WAS ES BEDEUTET

03

ORGANISIEREN | ↻

EINSORTIEREN, WO ES HINGEHÖRT

04

DURCHSEHEN | ⌚

REGELMÄßIGEN ÜBERBLICK VERSCHAFFEN

05

ERLEDIGEN | ⊖

EINFACH TUN



WELCHE SEMINARE GIBT ES?

Der GTD-Pfad besteht aus drei aufeinander aufbauenden Seminaren:

01 GRUNDLAGENSEMINAR

LEVEL 1: Im **Level 1 Grundlagenseminar** erfahren Sie, wie Sie auf einfache Art und Weise Ihre Aufgaben besser managen können und dabei das große Ganze im Blick behalten. Dabei geht es nicht nur darum, mehr Dinge in weniger Zeit zu erledigen, sondern gleichzeitig, die Kontrolle zu behalten und auch zukünftige Ziele im Blick zu haben.

02 PROJEKTE & PRIORITÄTEN

LEVEL 2: Im **Level 2 Seminar „Projekte & Prioritäten“** tauschen Sie sich über Ihre Best Practices aus, vervollständigen den Überblick über alle Ihre Projekte und wissen, wie Sie diese angehen und durchführen können. Sie reflektieren Ihre Fokusbereiche und Rollen und betrachten Ihre Prioritäten neu.

03 FOKUS & RICHTUNG

LEVEL 3: Das **Level 3 Seminar „Fokus & Richtung“** unterstützt Sie in Ihrer langfristigen Lebensplanung, indem Sie insbesondere Ihre höchsten Fokushorizonte betrachten (Ziele, Vision, Sinn & Zweck). Es ist damit der Schlüssel zu einem vollintegrierten System, das Ihnen ein erfolgreiches und ausgeglichenes Leben ermöglicht.

ABLAUF UND DAUER

Unsere offenen Seminare haben eine Länge von einem Tag. Sie finden regelmäßig in vielen Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz statt und werden von unseren zertifizierten GTD-Trainern durchgeführt.

Begleitend zum Seminar erhalten Sie ein umfassendes Materialpaket, welches Sie während und nach dem Seminar unterstützt.

Im Anschluss an das Seminar empfehlen wir Ihnen, das Gelernte in ein System zu implementieren. Um GTD erfolgreich anzuwenden, folgen Sie einfach den zur Verfügung stehenden Anleitungen.



ALLE TERMINE IM ÜBERBLICK



SIE HABEN NOCH FRAGEN?

Sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen zu GTD, unseren Seminaren oder Coachings haben oder ein unverbindliches Angebot erhalten möchten. Sie erreichen uns telefonisch: **+49 (0)30 314 913-00** oder per E-Mail: **info@next-action.de**. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.

Mehr Informationen zu GTD und unseren Leistungen finden Sie auf unserer Internetseite:

www.next-action.de