

Monat Juni

Zeitmanagement, Resilienz etc.

Lernvideos:

- 1) <https://vimeo.com/391459340/dbbc434836>
- 2) <https://vimeo.com/391459606/fcb292cf27>
- 3) <https://vimeo.com/391459679/c75942dc1d>

Bonus für HR-Club aktiv:

<https://vimeo.com/305191185/0da7b27e7c>

<https://vimeo.com/399957075>

https://www.youtube.com/watch?v=qIWFBhOIK9M&feature=emb_title

Zum Hören:

<https://dianarothcoaching.com/resilienz-als-hr-tool/>

Zeitmanagementtipps vom Meister himself:

<https://dianarothcoaching.com/hr-zeitmanagementtipps-von-ivan-blatter-folge-65/>

Todesfälle im Unternehmen:

<https://dianarothcoaching.com/wenn-ein-mitarbeiter-stirbt-134/>

Zum Lesen:

Selbstfürsorge:

<https://dianarothcoaching.com/7-karrierestrategien-fuer-frauen/>

<https://dianarothcoaching.com/die-4-besten-ausreden-fuer-personaler/>

<https://dianarothcoaching.com/wut-emotionen-aerger/>

<https://dianarothcoaching.com/diesen-fehler-solltest-du-nie-machen/>

Als Video:

Umgang mit Todesfällen:

<https://www.youtube.com/watch?v=qIWFBhOIK9M&t=266s>

Krisen managen:

<https://dianarothcoaching.com/weihnachtszeit-krisenzeit/>

Zum Ausprobieren:

Fragen zu Tätigkeitsanalysen:

Die Tätigkeitsanalyse liefert also Antworten auf folgende Fragen:

- Wann werden welche Tätigkeiten ausgeführt?
- Wie viel Zeit beanspruchen einzelne Tätigkeiten?
- Wie viel Zeit wird benötigt, um eine Aufgabe startklar zu machen? Wie viel Zeit wird mit Abklärungen beansprucht?
- Wie viel Zeit wird durch Suchen von Dokumenten / Unterlagen beansprucht? Wie viel Zeit wird durch Störungen absorbiert?
- Wie viel Zeit wird für Pausen (Kaffeepause, Mittagspause) eingesetzt?
- Wie viel Zeit wird durch Konflikte beansprucht, die durch Missverständnisse entstanden sind?
- Wie viel Zeit wird für arbeitsbezogene Gespräche mit Arbeitskollege/innen investiert?
- Wie viel Zeit wird für private Gespräche mit Arbeitskolleg/innen eingesetzt?
- Wie viel Zeit beanspruchen private Telefongespräche oder übrige private Aktivitäten?

Ebenso werden folgende Fragen ausgewertet:

- Wie viel Zeit ist für Störungen verloren gegangen?
- Welches sind die Störquellen?
- Welches zeitliche Ausmass umfassen weniger wichtige Aufgaben?
- Wie viel Zeit ist für Unproduktives aufgewendet worden?
- Welche Aufgaben sind wann angefallen?

Aufgabenblatt:

Bereits jetzt kannst Du Dich zu einem earlybird Preis zum Passiv HR-Club anmelden.

Damit sicherst Du Dir schon Deinen Platz für die Masterclass 2022 zu einem Sonderpreis, den ich nur Teilnehmerinnen der vollständigen Masterclass 1.0 und 2.0 gebe.

Der Link dazu: <https://dianarothcoaching.com/passives-mitglied-der-hr-masterclass/>

Jetzt hast Du ein klares Ziel, 2 Zielbilder, Gründe....Bravo!

Du nähst Dich der Liga der Profis.

Jetzt verrate ich Dir das Geheimnis, wie Profis hier weiter gehen.

Sie nageln sich fest.

Ich weiss, dass klingt jetzt eigenartig. Doch liebe HR-Kollegin – Hand aufs Herz: jetzt kommen doch erst die Herausforderungen, Ablenkungen, Hindernisse auf dem Weg zu einem anderen Level von Erfolg.

Festnageln bedeutet auf Deine Art und Weise, passend zu Deinen Lebensumständen sicherzustellen, dass Du ab jetzt nicht mehr zurückkannst.

Von hier aus wirst Du jeden einzelnen Schritt zum Ziel durchführen.

Als Mentaltrainerin habe ich gelernt, dass positive Konsequenzen im Sinne von Belohnungen, entscheidend sind, dass Ziele auch tatsächlich erreicht werden.

Also – was könnte das sein.

Belohnung:

Wenn ich jeden Schritt in der HR-Masterclass bis zum :
.....(realistisches Datum)genau so wie ich es
mir den Monaten zuvor aufgeschrieben habe gehe, werde ich mich mit

.....
.....
.....

belohnen.

Negative Konsequenzen:

Wenn ich die weiteren Schritte, die ich mir vorgenommen habe NICHT bis zum (Datum) konsequent gehe, werde ich folgendes tun:

.....
.....
.....

Und jetzt kommt eine wichtige Nachricht für Dich: Sei Deine beste Freundin. Gehe mit Dir liebevoll um.

Stolpern ist ok. Aufstehen ist angesagt.

Aber liebevoll.

Dazu gibt es diese Übung:

https://rfiww2.podcaster.de/download/Power_fuer_Modul_6.mp3

du kannst sie dir herunterladen und immer und immer wieder hören.

Sie gibt Dir einen weiteren Schubs.

Denn ich will Dich begleiten bei Deiner Zielerreichung!

Hier nochmals die wichtigsten Fragen, die **Dir an 21 Tagen im Monat** vor dem Einschlafen stellen solltest. Dies betrifft insbesondere die Arbeitstage. Dieses Programm ist für den beruflichen Kontext gemacht. Ganz wunderbar wäre es, wenn Du Deine privaten Ziele ebenso behandelst.

HR-Tagebuch:

Schreibe 3 Punkte auf, weshalb Du noch wie vor an Deinem Ziel arbeiten willst?

Was hast Du heute dafür getan?

Wofür bist Du HEUTE besonders dankbar?

Welche Führungskraft hast Du heute für Dich gewinnen können?

Wie hast Du aktives Zuhören und Empathie heute bewiesen?

Das Ein-Wort-Fazit des Tages: