



**Inhalt**

- 1 Grundlegendes zu Doing-better 3B-Kursen 3
  - 1.1 Kurstruktur und -inhalte: .....3
  - 1.2 Zum Besseren geführt werden:.....3
  - 1.3 Stört und belastet nie: .....3
  - 1.4 Am Stück oder gestaffelt:.....3
- 2 Kursausstattung – Die Doing-better Startvorbereitungen 4
  - 2.1 Veränderung zum Besseren Grundlage: .....4
  - 2.2 Digitale Kurs-Hilfsmittel: .....4
- 3 Die drei Kursmodule 5
- 4 Offener Standardkurs | Kursorganisation 6
  - 4.1 Kursinfrastruktur: .....6
  - 4.2 Start der Web-3B Kurse: .....6
  - 4.3 3B-Kurs etappenweise buchen: .....6
  - 4.4 Immer jemand da der sich kümmert: .....6
- 5 Unternehmensinterne Doing-better 3B Kurse 6
  - 5.1 Bewährter Standard, besser zugeschnitten .....6
  - 5.2 Gruppendynamik .....6
  - 5.3 Teilnehmer kommen sich näher – verstehen sich besser .....6
  - 5.4 Kurspezifische Web-Seite – privat, verdeckt oder publik .....6
  - 5.5 Stärkere Signal-Wirkung.....7
  - 5.6 Interne Ressourcen und Kompetenzen nutzen.....7
  - 5.7 Vor-Ort Präsenzkurse .....7

Doing-Better 3B-Kurse sorgen für Veränderungen zum Besseren für jeden Interessierten

**| Make change for the better happen |**

- Sich sofort besser fühlen, besser wirken, besser werden
- Bessere Arbeitstage, bessere Arbeitswochen, bessere Berufsjahre haben



# 1 Grundlegendes zu Doing-better 3B-Kursen

## 1.1 Kurstruktur und -inhalte:

Die Kurse bestehen aus drei Kursmodulen, die aufeinander aufbauen. Sie führen dazu unverzüglich wohlüberlegter & geplanter vorzugehen. Die Module unterscheiden sich, im Zeithorizont für persönlichen Reviews und Planung – Tage, Wochen, Quartale. Die gesamten Kursinhalte sind in Kapitel 2,3 und 4 des Buches „Professionelle persönliche Planung und Selbstmanagement“ von 2021 dokumentiert und publiziert. Den Kursteilnehmer werden die Buchinhalte durch interaktive Workshops und on-the-job vermittelt. Über Wochen hinweg werden neue Gewohnheiten entwickelt und verfestigt.

## 1.2 Zum Besseren geführt werden:

Jedes Kursmodul besteht aus einem interaktiven Workshopteil und einigen Wochen on-the-job Betreuung beim täglichen persönlichen Review und Neuplanung (smoffen) via Web-Apps und einer Web-Plattform ([www.smoff.ch](http://www.smoff.ch)). Diese Art der Unterstützung aus der Ferne bei der Veränderung zum Besseren heisst Smoffen-Mentoring.

### Zur Gewohnheit machen



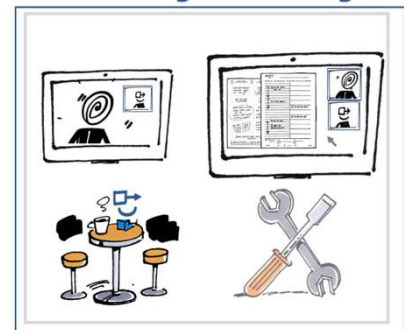
## 1.3 Stört und belastet nie:

Der 3B-Kurs ist so aufgebaut, dass die Teilnehmer nie durch kurbezogene Anrufe gestört oder belastet werden. Da das Lernen-by-Doing primär ausserhalb der Workshops anhand der eigenen realen Arbeitstage und Arbeitswochen stattfindet, ist die zeitliche Zusatzbelastung durch den Kurs sehr gering. Für den Aufbau neuer life-changing Fähigkeiten und Vorgehensweise braucht es über die 13 Wochen des Gesamtkurses im Mittelwert weniger als eine Stunde pro Woche.

## 1.4 Am Stück oder gestaffelt:

Die drei 3B-Kurs Module dauern 2, 6 und 4 Wochen. Ein gesamter 3B-Kurs erstreckt sich über ein Vierteljahr. Idealerweise werden alle drei Kursmodule direkt nacheinander gemacht. Wer es langsamer angehen möchte oder verhindert ist, kann auch zwischendrin Pausen machen.

### Anleitung & Einübung

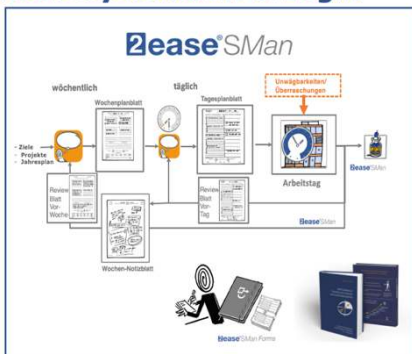


## 2 Kursausstattung – Die Doing-better Startvorbereitungen

### 2.1 Veränderung zum Besseren Grundlage:

Für schnelle, sichere und dauerhafte Veränderungen zum Besseren im Sinne von wohlüberlegterem & geplanterem Vorgehen braucht eine Veränderung bei den eingesetzten Planungs-, Review- und Notizmedien. Diese werden dem Kursteilnehmer zusammen mit dem Doing-better Buch „Professionelle persönliche Planung und Selbstmanagement“ als Referenz- und Nachschlagdokument vor dem Start-Workshop zugeschickt. Das 3B-Kurs-Starterpaket besteht aus dem Buch „Professionelle persönliche Planung und Selbstmanagement“, einem DIN A5 Format Leder 2-Ringebuch (2ease SmoffBook L) und dem Blättersatz der 2ease SMan Timeline für das noch laufende Kalenderjahr; mindestens 15 Wochen.

### Neue Systematik & Logik



### 2.2 Digitale Kurs-Hilfsmittel:

Die Wirkungen des 3B-Kurses basieren auf der analogen, sprich handschriftlichen Nutzung des 2ease SMan Formblättern für Planung, Review und Notizen. Um die Veränderung zu Besseren schneller, sicherer und müheloser zu erreichen, werden digitale Hilfsmittel eingesetzt. Das ist die Smoffen-Mentoring Plattform (smoff.ch) mit den beiden dazugehörigen Smoffen-Web-Apps, die auf jedem Smartphone ohne Vorinstallation und lokalem Ressourcenverbrauch laufen. Jeder Kursteilnehmer hat für das laufende Kalenderjahr + 3 Monate das Nutzungsrecht für die Smoffen-Mentoring Plattform und seine Web-Apps. Vor dem Start-Workshop wird jeder Teilnehmer vom Kursleiter via [support@smoff.ch](mailto:support@smoff.ch) Mailadresse zur Registrierung als neuer Nutzer eingeladen. In den Nutzungsbedingungen sind auch alle notwendigen und im Kontext des Kurses sinnvollen Vertraulichkeitsregelungen enthalten. Die gelten für jede Person die ein Nutzerkonto eingerichtet hat und damit „automatisch“ für alle 3B-Kurs beteiligten.

### 3 Die drei Kursmodule

Jeder der Kursmodule hat als Kern einen Workshop der durch viel Interaktion und wenig Vortragszeit geprägt ist. Durch die individuelle Beobachtung und Hilfestellung beim Tun „on-the-job“, werden die wesentlichen Buchinhalte nicht als Schulung en-bloc vorgetragen, sondern werden jeweils fallabhängig in Form von Feedbacks, Ratschlägen oder Buch-screenshots praktisch vermittelt.



**Workshop**



**Los gehts**

**Bessere Arbeitstage**  
SMan Tagesplanung / review

- Einführung – ½ h
- Übung Joel Tag – 2 h
- Übung Projekteiertag 1h
- Wochenübergang – ½ h

**Beobachtung und Hilfestellung | online**



2 Wochen

**Bessere Arbeitswochen**  
SMan Wochenplanung- / review

- Review Vorwochen ¼ h
- Wochenplan / -bilanz ¼ h
- Handlungsfelder festlegen ¼ h
- Voller Wochenübergang ¼ h

**Beobachtung und Hilfestellung | online**



6 Wochen

**Bessere Berufsjahre**  
SMan ¼ Jahresplanung/-review

- Erfahrungen & Tipps 1h
- Quartalsreview machen 1 h
- Quartalsreview machen 1 h
- Sommerfest-Retten-Übung 1 h

**Beobachtung und Hilfestellung | online**



4 Wochen

**Doing-better-Modul 1**



Kapitel 4 Seite 203–238

**Doing-better-Modul 2**



Kapitel 4 Seite 239–256

**Doing-better-Modul 3**




Kapitel 4 Seite 257–270



**Kurs-Modul 3**  
**Bessere Berufsjahre**  
4 Wochen Smoffen-Mentoring


4 h  
**Smoffen-Bachelor Workshop**



Kapitel 4 Seite 257–270

**Kurs-Modul 2**  
**Bessere Arbeitswochen**  
6 Wochen Smoffen-Mentoring


1 h  
**1:1 Mentoring**



Kapitel 4 Seite 239–256


**Kurs-Modul 1**  
**Bessere Arbeitstage**  
2 Wochen Smoffen-Mentoring

4 h  
**Starter-Workshop**




Kapitel 4 Seite 203–238



**Die Fortschritte**



5. Review und Preview über Monate & Quartale  
Kapitel 4 Seite 265-270
4. Planung und Review nach vier Handlungsfeldern A-B-C-D  
*Segmentierung seiner Arbeit nach 4 Wirkrichtung ähnlich Himmelsrichtungen N-S-W-O*  
Kapitel 4 Seite 249-256
3. Wochenplan und -review machen  
*Planung der Arbeitsinhalte und Zielverfolgung für 5 Arbeitstage*  
Kapitel 4 Seite 238-248
2. Review aller Wochennotizen auf einer Seite  
*Ersatz von bisherige Mix von To-Do Listen, Zettel & Notiz-/Erinnerungs-Apps.*  
Kapitel 4 Seite 203-206 / 240-242
1. Tagesplan und -review machen  
*Tage inhaltliche und zeitliche gestalten. Gesicherte Verfolgung von Vorhaben/Zielen.*  
Kapitel 4 Seite 210-238



**Learning by Doing**  
aus der Ferne unterstützt  
via **Smoffen-Web-App**  
von Smoffen-Mentor

## 4 Offener Standardkurs | Kursorganisation

### 4.1 Kursinfrastruktur:

Die 3B-Kurse sind als Web-Kurse mit Microsoft-Teams (PC) und den Smoffen-Web-Apps konzipiert. Jeder Teilnehmer braucht ein Smartphone beliebigen Typs und eine E-Mail Adresse als eindeutige Teilnehmer-Identifikation.

### 4.2 Start der Web-3B Kurse:

Jeder Interessent an einem Kurs mit Teilnehmern verschiedener Unternehmen, bekommt die Einladungen zum jeweils nächsten geplanten Doing-better Start-Workshop. Zum Jahresstart oder nach den Herbstferien können diese jeden Woche stattfinden oder in der Urlaubszeit nur alle 4 Wochen. Die Teilnehmerzahl pro Web ist auf 8 Personen begrenzt. Bei unternehmensinternen 3B-Kursen mit Präsenzworkshops Vor-Ort sind bis 15 Teilnehmer möglich.

### 4.3 3B-Kurs etappenweise buchen:

Die Anmeldung zu einem Kursmodul ist erst verbindlich, wenn die Einladung zum Termin des dazugehörigen Workshops angenommen wurde. Damit wird der Doing-Better Kursinteressent zum Kursteilnehmer.

### 4.4 Immer jemand da der sich kümmert:

Der Kursleiter ist der primäre Verantwortliche für die Organisation der Kursmodule und deren doing-better Wirkung. Er muss sich darum kümmern, dass Veränderungen zum Besseren für jeden Kursteilnehmer erreicht werden. Er wird in der Regel auch den Start-Workshop halten. Für die weitere Betreuung bei den persönlichen täglichen Reviews- und Planungen on-the-job und für weitere Workshops wird ein Kursleiter auch eine zweite Person hinzuziehen. Diese ist auch der Back-Up für den Kursleiter bei Rückfragen oder Hilfebedarf von Kursteilnehmern z.B. im Falle von Urlaub oder Krankheit. Mit der Zweierkonstellation wird gesichert, dass sich immer jemand kümmert und zwei unterschiedliche Erfahrungshintergründe zum Wohle eines Kursteilnehmers wirken können.

## 5 Unternehmensinterne Doing-better 3B Kurse

### 5.1 Bewährter Standard, besser zugeschnitten

Unternehmensspezifische Kurse haben per Default die gleichen Inhalte, Abläufe und identischen Leistungsumfang wie Standardkurse mit drei Kursmodulen über ein Vierteljahr. Wenn der Teilnehmerkreis homogen ist, können die Workshops daran ausgerichtet werden, das verbessert Effizienz und Effektivität.

### 5.2 Gruppendynamik

Es ermutigend und motiviert zu sehen, wie gut und schnell bekannte Kollegen, sich das Smoffen mit der Zease SMAN Systematik aneignen. In der Lernphase kann man mal schnell über Schulter schauen, Fragen stellen und über die Buchinhalte sprechen. In der Smoffen-Mentoring Plattform wird eine Community der Kursteilnehmer angelegt, die für alle Mitglieder die Planungs- und Review-Aktivitäten der anderen sichtbar und nachvollziehbar macht, ohne jedoch persönliche Informationen zur Planung zu teilen. Das kann jeder einzeln nur selbst machen.

### 5.3 Teilnehmer kommen sich näher – verstehen sich besser

Gemeinsam sich etwas Neues anzueignen verbindet, über alle Abteilungs- und Bereichsgrenzen hinweg. Menschen verstehen einander besser wenn sie voneinander sehen, was wie geplant und dann auch verfolgt wird.

### 5.4 Kurspezifische Web-Seite – privat, verdeckt oder publik

Unternehmensspezifische Kurse können auf Wunsch durch eine eigene Webseite dokumentiert werden. Darüber können die Teilnehmer auch langfristig auf die verwendeten Ressourcen zugreifen. Das reduziert E-Mail Verkehr, E-Mail Suche und Aufwand zum Filemanagement.

### **5.5 Stärkere Signal-Wirkung**

Mit der Veranstaltung von unternehmensspezifischen Kursen, wird allen verdeutlicht, wie wichtig die Führung wohlüberlegteres & geplanteres Vorgehen ist. Eigene Kruse zu haben, zeigt wie wichtig es dem Management ist, dass es den Mitarbeiter im Arbeitsalltag und Arbeitsleben besser geht.

### **5.6 Interne Ressourcen und Kompetenzen nutzen**

Bei unternehmensspezifischen Kursen können viele Leistungsteile der Standardkurse von internen Mitarbeiter übernommen werden. Dabei kann es sich um die gesamte Kursorganisation mit der Versorgung des Kursausstattung handeln oder auch um die Übernahme der Mentoring-on-the-job Betreuung bei persönlicher Planung und Review von Tagen und Wochen. Letztes findet immer unter der Aufsicht des Kursleiters statt.

Durch Einbindung eigener Mitarbeiter können die externen Kosten reduziert werden, es können sich Mitarbeiter als Mentoren / Coaches bewähren und eine Kurs bekommt eine stärker eigenen Character.

### **5.7 Vor-Ort Präsenzkurse**

Die Doing-better 3B Kursmodule sind grundsätzlich für das Web ausgelegt und kommen ohne Präsenzworkshops aus. Natürlich sind Präsenzworkshop eindrücklicher und wirksamer. Sie bringen viel Gruppendynamik und Interaktion. Bei unternehmensspezifischen Kursen einen oder auch alle Workshops in Präsenz gemacht. Dazu braucht es jedoch eine Regelung zu den Übernahme der Reisekosten und die Bereitstellung eines gut ausgerüsteten Seminarraumes.