

<b>2- tägiges Seminar: „Zeitmanagement“</b>
--

## **Zeit- und Selbstmanagement Lässt sich Zeit managen?**

Nicht im eigentlichen Sinn. Es gilt vielmehr mit der uns zur Verfügung stehenden Zeit optimal umgehen zu können. Das bedeutet jedoch nicht, immer mehr in weniger Zeit zu erledigen, sondern achtsam und effektiv zu arbeiten.

Planen Sie Ihren Ausstieg aus der Zeit-Brisanz.

Wenn das Leben als Ganzes erfolgreich sein soll, muss ein durchdachtes Zeit- bzw. Lebenskonzept dahinter stehen. Die Zeit, die uns zur Verfügung steht, muss für die Erreichung beruflicher und persönlicher Ziele bewusst eingesetzt werden. Nur so können die täglichen Aufgaben und Aktivitäten bewältigt sowie die persönliche Zufriedenheit und das eigene Fortkommen erreicht werden.

Wie Sie dieses schaffen und sinnvoll planen, erleben Sie in diesem Intensivseminar. Mit vielen Selbst-Tests und Übungen reflektieren Sie Ihre eigenen Verhaltensweisen und können durch Ihr eigenes bewusstes, kontinuierliches und konsequentes Zeitmanagement eine bessere oder gar optimale Nutzung Ihrer wertvollen und knappen Zeit erreichen.

Beherrschen Sie Ihre eigene Zeit und Arbeit, statt sich von ihnen beherrschen zu lassen.

### **Inhalte des Seminars:**

- Der Umgang mit der Zeit. Wo bleibt Ihre Zeit?
- Ziele, Planung, Prioritäten
- Persönliche Leistungskurve/ Biorhythmus
- Der Umgang mit Störungen
- Management by Delegation
- Welcher Organisationstyp sind Sie?
- Ihr persönliches Zeitmanagement-Profil
- Positives Denken und Handeln
- Ihr persönlicher Maßnahmenplan