



Selbst- & Zeitmanagement gewinnen Sie Zeit, werden Sie effizienter

Ständig wachsende Arbeitsberge, permanente Störungen, hoher Termindruck und unerledigte Aufgaben – für viele Menschen sieht heute so der Alltag aus. Der entstehende Stress blockiert Ihre Leistungsfähigkeit und kann zu gesundheitlichen Langzeitfolgen führen.

Ziel dieses Seminars ist die Verbesserung und Optimierung der individuellen Zeitplanung, der Arbeitsorganisation und des persönlichen Arbeitsstils.

Sie lernen hilfreiche Techniken und Methoden für Ihre Praxis kennen. Durch kleine „Info-Nuggets“ (Module) können Sie das Gelernte leicht und schnell umsetzen. Das ist Ihr persönlicher Benefit.

Welche Inhalte dürfen Sie erwarten?

- ✓ Selbst- oder Zeitmanagement - wo liegt der Unterschied?
- ✓ Drei Schritte, die Ihnen wirklich helfen!
 1. Schritt - Wissen um mein Naturell
Persönliche Leistungskurven - Welcher Zeittyp bin ich? - Ist mein Leben in Balance?
 2. Schritt - Struktur mit Methode
Ziele definieren & Maßnahmenpläne ableiten - Was ist wirklich wichtig? - Aufgaben priorisieren - Pareto-Phänomen - Tagesplanung leicht gemacht – ALPEN Methode – Effizienter durch Delegation - Ordnung ist das halbe Leben
 3. Schritt - Störungen abbauen
Stress selbst gemacht! Erkennen Sie Ihre Zeitverschwender & Zeitfresser - Zeitdiebe reduzieren – Sieben Schritte, um Stress erfolgreich zu meistern
- ✓ Transfer – Ihr persönlicher Maßnahmenplan



Für welchen Teilnehmerkreis ist das Seminar wertvoll?

Führungskräfte und für alle bei denen regelmäßig Arbeiten und Aufgaben unerledigt bleiben.

Was können Sie nach dem Seminar besser?

- Sie gehen bewusster mit Ihrer Zeit um.
- Sie erkennen die wichtigen Dinge.
- Sie planen Ihren Tag effizienter.
- Sie leben entspannter, mit weniger Stress.

Wie viel Zeit wird benötigt? Ein-Tages-Seminar (8 U-Stunden)

Als Online-Seminar: für eine bessere Nachhaltigkeit empfehle ich Ihnen das Seminar auf zwei, drei oder vier Module aufzuteilen. Abstand zwischen den Modulen: 1 -2 Wochen

2 Module: 2 x 4 U-Stunden

3 Module: 3 x 2 Zeit-Stunden

4 Module: 4 x 2 U-Stunden

Wie viele Teilnehmer sind möglich?

als interaktives Seminar: max. 8 Teilnehmer

als reines Webinar ohne Interaktion: bis zu 100 Teilnehmer