



# Aufschieberitis ade!

## Mehr als Zeit und Selbstmanagement

Was hält uns davon ab, produktiv zu sein?

Die meisten von uns nehmen es sich Tag für Tag vor: "Heute werde ich konzentrierter arbeiten" oder "Heute erledige ich alle anstehenden Aufgaben". Der Wille ist da und trotzdem tappen viele in die Falle. Bewusst oder unbewusst werden Aufgaben immer wieder verschoben. Eine Aufgabe ab und an zu verschieben, kann auch seine Vorteile haben, denn manchmal erledigt sie sich von selbst.

Widerstehen Sie dem Parkinson'sche Gesetz. Wer seinen Arbeitsalltag besser in den Griff bekommen will, erfährt in diesem Training Hintergründe und wertvolle Anregungen sowie Tipps. Sie zu befolgen, spart nicht nur wertvolle Zeit - man kann danach auch früher Feierabend machen. Und das erhöht sogar die Lebensqualität

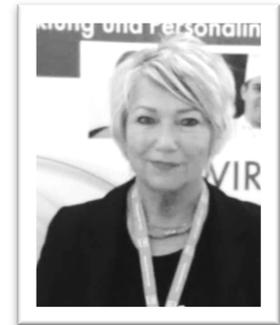
Ziel dieses Training ist es den Alltag mit seinen Arbeitsaufgaben besser in den Griff zu bekommen. Denn

### Inhalte

- Die Standardausreden
- Chronische Aufschieberitis
- 5 unterschiedliche Typen
- Machen Sie sich weniger Druck
- Abgabetermine werden dein Freund
- Zeitmanagement, einige Tipps und Methoden
- Wirksame Tipps gegen Aufschieberitis

**Zielgruppe:** alle Interessierte

**Methoden:** Vortrag, Gruppenarbeit



**Ihre Ansprechpartnerin:**  
Heidi Buchfink

0381 444 380 03  
[buchfink@adwi.de](mailto:buchfink@adwi.de)



**Ihre Dozentin:**  
Monika Müller

| Termin  | Veranstaltungsort                   | Zeit              |
|---|-------------------------------------|-------------------|
| 17.04.2018  | Doberaner Straße 112, 18057 Rostock | 09:00 – 16:30 Uhr |
| <b>Seminargebühr: 185,00 €</b> , Förderung durch Bildungsscheck möglich<br>Im Preis enthalten sind Seminarunterlagen, Zertifikat und Pausengetränke |                                     |                   |
| <b>Anmeldungen (bitte Vor- und Zunamen):</b>  |                                     |                   |
| Unternehmen (Stempel)   | E-Mail-Adresse                      |                   |
| Ort, Datum  | Unterschrift                        |                   |