



Innovatives Zeit- und Selbstmanagement

„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“

Hochgeschwindigkeit und Flexibilität sind die Anforderungen, die das heutige Berufsleben an uns stellt. Zeitnot und Arbeitsüberlastung sind oft die Folge. Die Ressource Zeit lässt sich nicht vermehren. Konsequentes, persönlichkeitsbezogenes Zeit- und Selbstmanagement aber hilft, die zur Verfügung stehende Zeit optimal zu nutzen und Ziele zu erreichen.



Ihre Ansprechpartnerin:
Heidi Buchfink

buchfink@adwi.de
0381 444 380 03

Inhalte Tag 1:

- Ihr Zeittyp und seine Merkmale
- Erkennen Sie, was oder wer Ihnen die Zeit raubt
- Effektiver Umgang mit Störungen
- Lernen Sie verschiedene Zeitmanagement-Methoden kennen
- Übungen
- Praxispart
-

Inhalt Tag 2:

- Analysieren Sie Ihren Zeitplan und Ihre Ziele
- Setzen Sie sich SMARTER Ziele
- Lernen Sie entspannt „Nein“ zu sagen
- Übungen, Praxistipps



Ihre Dozentin:
Christine Munzlinger

Zielgruppe: Führungskräfte und Mitarbeiter

Methoden:

Vortrag, Plenumsdiskussion, Gruppenarbeit

Termin	Veranstaltungsort	Zeit
05./06.07.2018	Doberaner Straße 112, 18057 Rostock	09:00 – 16:30 Uhr
Seminargebühr: 360,00 € , Förderung durch Bildungsscheck möglich Im Preis enthalten sind Seminarunterlagen, Zertifikat und Pausengetränke		
Anmeldungen Vor- und Zuname, Unternehmen	E-Mail-Adresse	
Ort, Datum	Unterschrift	