



# Innovatives Zeit- und Selbstmanagement

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 gesteckte Ziele zu erreichen.

In diesem Seminar nehmen Sie mehr für sich mit, als der Titel zunächst vermuten lässt. Lernen Sie neben althergebrachten und bewährten Zeitmanagement-Methoden für Privat- und Berufsleben auch viel über sich selbst. Dabei erkennen Sie, wie Sie Ihre inneren Antriebe zügeln können. Darüber hinaus erhalten Sie das Wissen und die Techniken für mehr Gelassenheit und das Arbeiten im „Flow-Zustand“. Die neuesten Methoden und Apps zum Thema runden die Trainingstage ab und

machen das Training insgesamt zu einer Innovation auf dem Gebiet.

## Inhalte

- Ihr Zeittyp und seine Merkmale
- Zeitfresser, -diebe und Störungen
- Effektiver Umgang mit Störungen und Co.
- Verschiedene Zeitmanagement-Methoden
- Verschiedene Selbstmanagement-Methoden
- Analyse Ihres Tagesplans
- Wie Sie einen kühlen Kopf behalten
- Entspannt „Nein“ sagen
- Setzen Sie sich SAMRTE-Ziele
- Praxistipps
- Unterschiedliche Übungen
- Transfer in den Arbeitsalltag

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

L. A. Seneca

**Ihre Ansprechpartnerin:**

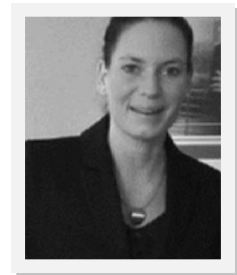
Heidi Buchfink

Doberaner Str. 112

18057 Rostock

Tel. 0381 444 380 03

Fax 0381 444 380 01

Mail: [buchfink@adwi.de](mailto:buchfink@adwi.de)**Ihre Trainerin:**

Christine Munzlinger

**Dauer**

2 Tage

**Termine**

28.11.2018 - 29.11.2018

**Zeit**

09:00 – 16:15 Uhr

**Seminargebühr**

360,00 € zzgl. MwSt.

Förderung durch Bildungsscheck möglich.

Im Preis enthalten sind Seminarunterlagen, Getränke und Snacks, Fotoprotokoll und Zertifikat

**Veranstaltungsort**

AGENTUR DER WIRTSCHAFT

Doberaner Str. 112

18057 Rostock

Firma

Titel, Name, Vorname

Geb.-Datum

Abteilung / Funktion

Straße

PLZ, Ort

Telefon / Fax

E-Mail\*

**Rechnungsanschrift**  wie Teilnehmeranschrift

Firma

Straße

PLZ, Ort

\* Mit Angabe der E-Mail-Adresse stimme ich zu, regelmäßig Informationen von der AGENTUR DER WIRTSCHAFT zu erhalten. Ich bin einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten zum Zwecke der Weiterbildungsorganisation erhoben, gespeichert und archiviert werden.

Ort, Datum

Unterschrift