

## ■ **Selbst- und Zeitmanagement**

### **Voraussetzungen:**

Zu diesem Seminar sind keine Vorkenntnisse notwendig.

### **Seminarziel:**

Sie finden Ihr individuelles Zeitmanagement und sind in der Lage Prioritäten zu setzen und Arbeit zu rationalisieren. Sie erfahren Ihre persönlichen Ursachen von Stress und steigern durch die erlernten Techniken Ihre eigene Produktivität.

### **Seminarinhalte:**

- Am Anfang ist „die selbsterfüllende Prophezeiung“
- Die eigene Zeitorientierung
- Die räumliche Zeitlinie
- Die Verantwortung für die Gegenwart übernehmen
- Die eigenen Werte erkennen und klären
- Eigene „Fehler“ in der Vergangenheit „akzeptieren“
- Die kurz- mittel- und langfristigen Ziele definieren
- Die Gegenwart und Zukunft mit Inhalt füllen
- Veränderungen sind möglich
- Logische Zusammenhänge von Erfolg und kein Erfolg
- Das wohlgeformt Ziel =>die Maßnahmenplanung =>der Aktivitätenplan
- Tipps und Techniken zum Zeitgewinn
- Die realistische Zeitplanung
- Erste Schritte der Veränderung werden realisiert

### **Seminardauer:**

3 Tage (nach Absprache und unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Wünsche und Ziele)

### **Seminarpreis:**

Für Individualseminare werden die Seminare speziell auf die Bedürfnisse des Teilnehmers bzw. des Unternehmens ausgerichtet.

Der Seminarpreis richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer eines Unternehmens sowie nach der Anzahl der gewünschten und erforderlichen Seminartage.