



SELBST- & ZEITMANAGEMENT

Vielfältige Einflüsse wie Telefon, E-Mail, kurze Anfragen erschweren eine kontinuierliche und konzentrierte Arbeit an einem Thema. In der Folge entsteht oftmals Stress und die Fehlerhäufigkeit nimmt zu. In diesem Seminar analysieren Sie Ihren Tätigkeitsbereich sowie Ihren eigenen Arbeitsstil, um darüber Ideen für eine effizientere (Arbeits-) Zeitnutzung zu entwickeln und sich selbst noch bewusster zu managen.

Inhalt

- Analyse des persönlichen Umgangs mit der Zeit
- Zeitdiebe erkennen und Lösungen entwickeln
- Aktuelle Zeitmanagementtechniken
- Konstruktiver Umgang mit Störungen
- Persönliche Grenzen erkennen und erweitern
- Persönliche Überzeugungen und Antreiber im Umgang mit der Zeit
- Selbstmanagementtechniken

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte

Dauer	2 Tage
Teilnehmer	max. 12
Kosten	1.250 € (1.487,50 inkl. MwSt.)

Ihre Trainer



Birgit Dünwald



Matthias Köhnecke