



Effektives Zeit- und Selbstmanagement

Der verantwortliche Umgang mit der Zeit wird immer wichtiger, um den steigenden Anforderungen gerecht werden zu können. Wenn die Aufgaben nicht weniger werden, können wir uns nur durch verändertes Vorgehen entlasten. Denn es ist häufig nicht wenig Zeit die wir haben, sondern wir nutzen sie entweder nicht optimal oder packen zu viel hinein. Jede kleine Veränderung in der Denk- oder Vorgehensweise kann dazu beitragen, unnötige Belastung zu vermeiden.

In diesem Seminar überdenken Sie Ihren derzeitigen Arbeitsstil und erhalten Anregungen und Tipps, um Ihre persönlichen Zeitdiebe zu verringern. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern können. Sie erfahren, wie Sie sich künftig durch zielorientiertes Arbeiten mit sinnvollen Prioritäten auf das Wesentliche konzentrieren. Mit einer realistischen Planung reduzieren Sie unnötigen Druck und sorgen für mehr persönliche Zufriedenheit.

Inhalte

- Zeitdiebe erkennen und reduzieren
- Leistungsfähigkeit steigern
- Zielorientiert arbeiten
- Zeit gewinnen und Stress reduzieren durch realistisches Planen
- Prioritäten sinnvoll vergeben
- Mehr Lebensqualität durch Entschleunigung und Gleichgewicht

„Gute Diskussionen, Workshop, viele Anregungen.“

Dauer: 1 Tag

Preis: Firmenspezifisch lt. Angebot
Offenes Seminar auf Nachfrage