

# Consultingtrain

## Zeit- und Selbstmanagement im Beruf

Im Berufsalltag kommt es oft darauf an, Aufgaben je nach Priorität in bestimmten Zeithorizonten zu erfüllen. Wenn sich eine Sache verzögert und eine zweite nicht rund läuft, gerät man in Hektik. Wenn es Ihnen gelingt, Ihr Zeit- und Selbstmanagement um nur 10 % zu optimieren, senken Sie den Stress-Level nachhaltig und können den Fokus auf wesentliche Bereiche Ihrer Tätigkeit richten. Das Ergebnis: Mehr Ausgeglichenheit und Ruhe, bessere Entscheidungen, weniger Fehler, mehr Erfolg und mehr Spaß bei der Arbeit! In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Werkzeuge des Zeit- und Selbstmanagements kennen und erfahren, wie Sie sie in der Praxis erfolgreich anwenden können.

**Zielgruppe:** Interessierte Mitarbeiter und Führungskräfte, die das Zeit- und Selbstmanagements kennenlernen und es optimieren möchten.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Analyse des eigenen Zeit- und Selbstmanagements
- Techniken des Zeit- und Organisationsmanagements
- Integration in den beruflichen Alltag
- Evaluation

### Seminartermine/-zeiten:

- 28.09.2021 von 9.00 Uhr bis 16:00 Uhr
- 15.02.2022 von 9.00 Uhr bis 16:00 Uhr
- 07.09.2022 von 9.00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Kosten:** 199,00 € inklusive Schulungsmaterial (zzgl. MwSt; gesamt: 236,81 €); firmenindividuelle Vereinbarungen sind möglich

**Seminarort:** Zentral gelegene Schulungsräumlichkeiten oder inhouse

**Referent:** Oliver Bender/ ConsultingTrain Dozenten



**Mit Ihrer Anmeldung/Unterschrift ist die volle Lehrgangsgebühr zu entrichten, sofern das Seminar stattfindet. Bei einem Rücktritt 14 Tage vor Starttermin fallen 200 € Bearbeitungsgebühr an.**

Anmeldung zum Lehrgang

### Zeit- und Selbstmanagement im Beruf

Name: ..... Unternehmen.....  
 Position: ..... Ansprechpartner.....  
 E-Mail & Telefon..... Straße / PLZ.....  
 ..... Rechnung an.....  
 .....  
 Gewünschter Termin: ..... Datum/Unterschrift: .....