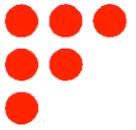


# Zeitmanagement – Von der Stoppuhr zum Kompass



## **Wie Sie gut organisiert Ihre Ziele erreichen**

Können wir wirklich die Zeit managen – oder ist es sinnvoller, den Hebel bei sich selbst anzusetzen? Auf dem Weg von hoher Arbeitsbelastung und Stress zu mehr Klarheit und Zufriedenheit im Leben gilt es, bewusst mit der Ressource Zeit umzugehen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre individuelle Leistungsfähigkeit steigern und Ihren Arbeitsstil optimieren können.

## **🔴 Zielgruppe**

Berufstätige mit hoher Arbeitsbelastung, die eine klare Vorstellung ihrer beruflichen und privaten Ziele entwickeln und einen intensiven Einblick ins Zeitmanagement gewinnen wollen.

## **🔴 Ihr Nutzen**

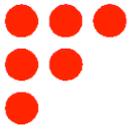
In diesem Seminar gehen Sie das Thema „Zeitmanagement“ praxisorientiert und lebendig an. Sie lernen methodisch, wie Sie Ziele klar formulieren, Prioritäten setzen und ergebnisorientiert kommunizieren. Sie erhalten eine gut gefüllte Toolbox für den persönlichen Transfer in Ihren beruflichen und privaten Alltag. Damit sind Sie in der Lage, mehr Zufriedenheit und Gelassenheit zu erreichen.

## **🔴 Themenübersicht**

- **Zeit als Ressource bewusst einsetzen**  
Im Spannungsfeld aus persönlichen und beruflichen Anforderungen agieren; Handlungsspielräume ausloten und erweitern
- **Zeitplanung optimieren**  
Den Alltag strukturieren; Aufgaben und Termine einschätzen; praktische Tipps und Techniken für die Organisation
- **Abläufe gestalten**  
Den persönlichen Arbeitsstil erkennen und optimieren; mit Gewohnheiten umgehen; Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden
- **Position beziehen und Prioritäten kommunizieren**  
Selbst- und Fremdbestimmung; Prioritäten angemessen darstellen und sich nachvollziehbar abgrenzen

**Im Vorfeld des Seminars** sind Sie eingeladen, uns auf einem Fragebogen Ihre Ziele und konkreten Fragestellungen für das Seminar mitzuteilen. Darauf aufbauend setzen wir die Schwerpunkte im Seminar optimal im Sinne Ihrer Ziele und Prioritäten ein.

# Zeitmanagement – Von der Stoppuhr zum Kompass



## ☐ Termine

18.06.2018

21.11.2018

## ☐ Dauer

1,0 Tage

## ☐ Trainer

Jan-Fredo Willms

## ☐ Preis

EUR 690,00 zzgl. MwSt.

## **FROMM Managementseminare & -beratung KG**

Große Elbstraße 38

22767 Hamburg

T +49 (0) 40 30 37 64-4

F +49 (0) 40 30 37 64-64

E-Mail: [info@fromm-seminare.de](mailto:info@fromm-seminare.de)

[www.fromm-seminare.de](http://www.fromm-seminare.de)