Anmeldeformular 2027

1-tägiges arowa Intensiv-Seminar · Präsenz

Zeitmanagement & Selbstorganisation



Sie klären Prioritäten, planen realistisch und schützen Ihre Konzentration. An eigenen Fällen entwickeln Sie passende Methoden und Routinen für Ihre Selbstorganisation.

Ihr Nutzen

01 Prioritäten klären
Wichtiges erkennen und Aufgaben bewusst gewichten.

02 Realistisch planen
Tage und Wochen mit Zeitblöcken und Puffern strukturieren.

03 Fokus gewinnen
Unterbrechungen steuern und passende Routinen entwickeln.

Themenschwerpunkte

01 Ziele & Prioritäten
Wichtigkeit und Dringlichkeit unterscheiden.

02 Planung & Methoden
Wochenplanung, ALPEN-Methode und Zeitblöcke erproben.

03 Fokus & Energie
Konzentrationsphasen und Pausen sinnvoll einplanen.

04 Unterbrechungen & Grenzen
Anfragen, E-Mails und Besprechungen bewusster steuern.

05 Aufschieben & Routinen
Startbarrieren erkennen und passende Routinen entwickeln.

06 Digitale Hilfen & Transfer
Auf Wunsch KI für Planungsentwürfe gezielt nutzen.

Zielgruppe

Für Mitarbeitende, Fach- und Führungskräfte, Projektverantwortliche und Selbstständige. Geeignet für Einsteiger und erfahrene Personen, die Aufgabenfülle, Unterbrechungen und parallele Anforderungen besser bewältigen möchten.

Termine 2027



1 Tag
9 bis 17 Uhr
Maximal 6
Teilnehmende

Köln	03.03.2027
	23.06.2027
	28.09.2027
Freiburg	22.03.2027
	09.06.2027
	12.10.2027
Basel	20.01.2027
	19.05.2027
	25.08.2027

Listenpreis pro Person
Köln / Freiburg: 840 € zzgl. 19 % MwSt.
Basel: CHF 1'040 · Endpreis

Firmenrabatt auf den Listenpreis
Gleiches Unternehmen, gleicher Termin.

20 %	25 %
2. Person	3. Person

Bei Aktion: 10 % nur für die 1. Person.

Aktuelle Preise und Rabatte ansehen

Kleingruppensetting · **Inklusivleistungen** · **max. 6 Teilnehmende**

Verpflegung
Mittagessen, Getränke und Snacks

Seminarunterlagen
Skript, Dokumentation, Transferbrief

Teilnahmezertifikat
Digitales arowa-Zertifikat

Reise, Übernachtung und Parken sind nicht enthalten.

Online auf der Website anmelden ODER **PDF auf Seite 2 ausfüllen**

Ihre Seminaranmeldung

2027 · Köln, Freiburg und Basel · Für Unternehmen, Organisationen und Selbstständige

arowa TRAINING·COACHING·SEMINARE

01 Seminarort und Termin *

* Pflichtfelder

Bitte genau einen Termin wählen.

• **Köln**	◯ **03.03.2027**	◯ **23.06.2027**	◯ **28.09.2027**
• **Freiburg**	◯ **22.03.2027**	◯ **09.06.2027**	◯ **12.10.2027**
• **Basel**	◯ **20.01.2027**	◯ **19.05.2027**	◯ **25.08.2027**

Listenpreis pro Person

Köln / Freiburg 840 € netto
999,60 € inkl. 19 % MwSt.

Basel CHF 1'040 Endpreis

Firmenrabatt am selben Termin

20 %	25 %
2. Person	3. Person

Aktuelle Preise und Rabatte ansehen

Vom Listenpreis · Gleiches Unternehmen, gleicher Termin.
Bei Aktion: 10 % nur für die 1. Person.

02 Teilnehmende und Rechnungsdaten

Personen 2 und 3 sind optional.

	Vor- und Nachname	E-Mail (optional)	Abteilung / Position (optional)
1*			
2			
3			

Unternehmen / Auftraggeber *

Ansprechperson für die Buchung *

Straße / Hausnummer *

PLZ / Ort / Land *

Telefon / Durchwahl *

E-Mail für Buchungsbestätigung *

Rechnungs-E-Mail (optional)

Abweichende Rechnungsanschrift (optional)

03 Ihre Themenwünsche (freiwillig)

Ihre Auswahl hilft uns bei der Vorbereitung für die angemeldeten Personen.

- ☐ Eigene Zeitdiebe und Arbeitsmuster erkennen
- ☐ Ziele klären und Prioritäten setzen
- ☐ Wichtiges und Dringendes unterscheiden
- ☐ Tage und Wochen realistisch planen
- ☐ Zeitbudgets und Puffer festlegen
- ☐ Fokuszeiten und Leistungskurve nutzen
- ☐ Unterbrechungen und spontane Anfragen steuern
- ☐ E-Mail-Flut und Aufgabenlisten organisieren
- ☐ Meetings und Abstimmungen bewusster steuern
- ☐ Aufschieben und Startbarrieren überwinden
- ☐ Grenzen setzen und Nein sagen
- ☐ Pausen und persönliche Routinen etablieren
- ☐ Aufgaben und Abläufe verlässlich nachhalten
- ☐ KI auf Wunsch: Aufgaben und Wochenpläne strukturieren

Gewünschte Lernziele angeben (optional)

04 Coaching nach dem Seminar (optional)

Coaching-Details · Coaching-Auswahl löschen

1:1-Coaching per Videocall. Paketpreis je Person zusätzlich zur Seminargebühr. Ohne Auswahl kein Coaching.

◯ **2 × 60 Min. · 290 € netto**
345,10 € brutto bei 19 % MwSt.

◯ **2 × 90 Min. · 390 € netto**
464,10 € brutto bei 19 % MwSt.

Coaching für (Namen):

05 Buchung abschließen

☐ **Im Namen des angegebenen Auftraggebers buche ich kostenpflichtig** das Seminar für die genannten Teilnehmenden und das unter 04 gewählte Coaching. Ich bin buchungsberechtigt, akzeptiere die AGB für offene Seminare und habe die Datenschutzhinweise gelesen. *

PDF speichern, an die E-Mail anhängen und absenden. Die Buchungsbestätigung mit Preis und Details kommt per E-Mail.