

Thema: Zeit- und Selbstmanagement

Techniken zur effektiven Zeitplanung

Zeit ist das wertvollste Gut, das wir besitzen. Zeit ist auch das meistbenutzte Hauptwort in der deutschen Sprache. Zeit ist mehr wert als etwa Geld, daher müssen wir unsere Zeit sorgfältig anlegen, da die Zeit (auch unsere) kontinuierlich und unwiderruflich verrinnt.

Ziele

Ziel des Seminars ist es, dass der richtige Umgang mit der Zeit gelernt wird. Um die Zeit erfolgreich zu beherrschen, werden Zeit- und Selbstmanagementtechniken erlernt, und die tägliche Anwendung der Methoden im beruflichen sowie im privaten Bereich aufgezeigt. Dadurch kann in Zukunft die berufliche und persönliche Zeitplanung noch effektiver gestaltet werden.

Inhalt

- » Zeitbedarf
- » Bedeutung und Nutzen von Zeit- und Selbstmanagement
- » Ziele setzen und Zielarten
- » Zeitdiebe erkennen und abbauen
- » Mind-Map für die Zeitplanung
- » Prioritätensetzung
- » 60:40-Regel
- » Zeitmanagementprinzipien
- » Pareto-Prinzip
- » ABC-Analyse
- » Stille Stunde
- » Eisenhower-Matrix
- » Alpen-Methode
- » Tagesplangestaltung
- » Tagespläne

Methode

- » Trainer-Input
- » praktische Übungen
- » Fallbeispiele und Praxisfälle

Seminare & Weiterbildung



Trainer:

Günter Schmid & Kollegen

Termine

23.03.2019, Samstag
06.07.2019, Samstag
in Nürnberg

Dauer und Unterrichtsform

1 Tag, 8 UE, Vollzeit

Seminarzeiten

Seminarbeginn : 09:00 Uhr
Seminarende : 17:00 Uhr

Seminargebühren

450 € pro Person zzgl. MwSt.

Seminarort

Berufsförderungswerk Nürnberg
Schleswiger Strasse 101
90427 Nürnberg

Inklusive

Mittagessen, Kaffeepausen,
Tagungsgetränke,
Seminarunterlagen

Exklusive

Übernachungskosten bfwHotel

Zugangsvoraussetzungen

keine

Abschluss

Teilnahmebescheinigung

Teilnehmer 5-12

Kontakt:

INDOLEO

Schleswiger Str. 101, 90427 Nürnberg

Tel. 0911 938-7273

info@indoleo.de

www.indoleo.de