

## Tagesseminar

# Zeitmanagement und Selbstmanagement

Zeit ist Leben.

**Wann:** 06. Oktober 2023

Beginn: 09:00 Uhr, Ende 17:00 Uhr

**Wo:** Kreuzstraße 8 (Feel Free Academy), 80331 München (U/S-Bahn Karlsplatz / Marienplatz / Sendlinger Tor)

**Finden Sie zum Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben, denn nur das macht Sie langfristig glücklich und damit leistungsfähig. Mit einfachen Techniken und Methoden des Selbstmanagements gewinnen Sie wertvolle Zeit.**

Im Seminar lernen Sie, Ziele zu formulieren und Prioritäten zu setzen. Durch die Konzentration auf Ihre wichtigsten Aufgaben gewinnen Sie mehr Zeit und Ruhe und steigern gleichzeitig Leistung und Zufriedenheit. Sie lernen leicht umsetzbare Techniken von effektivem Zeitmanagement, die Ihnen sofort mehr Freiraum, Überblick und Gelassenheit bringen.

### **Seminarinhalte und Methoden:**

- Ihr Leben im Gleichgewicht
- Ziele formulieren
- Prioritäten setzen mit der ABC Analyse
- Planung von Tag, Woche, Monat und Jahr
- Power Stunde
- Pareto Prinzip
- Verantwortungsvoll und angemessen delegieren
- Zeitdiebe erkennen, Zeitretter einsetzen, störungsfreie Zeiten

**Für alle Fach- und Führungskräfte, die durch effektives Zeitmanagement und Selbstmanagement mehr Zeit für ihre wichtigsten Aufgaben gewinnen wollen.**

Teilnehmeranzahl: 6 - 14 Personen

Trainerin: Sabine Wolff, Mediatorin, Trainerin und Coach für Kommunikation, Rhetorik und Persönlichkeitsentwicklung

Ihre Investition: **540 € + MwSt.**, ab **2 Personen 490 € + MwSt.**

Getränke und Schulungsunterlagen sind im Seminarpreis enthalten.



Dieses Training führen wir auf Anfrage auch als Inhouse-Training durch.

Anmeldung unter: [contact@wortland.com](mailto:contact@wortland.com)

Ihre weiteren Fragen beantwortet gerne

Carmen Maria Beck  
Geschäftsführerin



Weil klare Kommunikation überzeugt.

Garmischer Straße 4/V  
80339 München

+ 49 (0) 89 12 19 23 29  
+ 49 (0) 0 172 97 22 191

[contact@wortland.com](mailto:contact@wortland.com)  
[www.wortland.com](http://www.wortland.com)