

## Online-Seminar

# Zeitmanagement und Selbstmanagement. Produktivität steigern und Burn-out vermeiden.

Wann: 25. März 2026 | 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Wo: MSTeams

### Ausgangssituation

In den meisten Bereichen nimmt die Arbeitsbelastung stark zu, was u. a. am massiven Fachkräftemangel liegen mag. Der Einzelne muss immer mehr in immer kürzerer Zeit schaffen.

### Was können wir bieten?

In unserem Online-Seminar erhalten Sie effektive Werkzeuge, um Ihre Arbeit optimal zu organisieren und Ihre Aufgaben zu strukturieren.

### 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

#### Klassiker:

- Effektivität und Effizienz (SMARTe Ziele, Zeitdiebe)
- Prioritäten (Pareto, Eisenhower, ABC, Kanban)
- Zeitplanung (GTD, ALPEN, Timeboxing)
- Arbeitsrhythmus (Sägeblatteffekt, Pomodoro, Leistungskurve)
- 5S-Arbeitsplatzorganisation
- Kommunikationstechniken (Nein-Sagen, KISS)

#### zusätzliche Themen:

- Motivation
- komplex vs. kompliziert
- Problemlösung und Dilemma-Management
- Umgang mit Stress, Routinen und Gewohnheiten

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

**Ihr Nutzen**

- Produktivitätssteigerung
- höhere persönliche Zufriedenheit
- bessere Work-Life-Balance,
- Burnout-Prävention,
- Verbesserung der Teamarbeit,
- mehr Zeit für Kreativität

**Das Training ist sehr anwendungsorientiert mit vielen praktischen Übungen!**

**Teilnehmeranzahl** max. 9 Personen

**Trainer** A. Leschke, langjähriger Verkaufstrainer und Führungskräfte-Coach

**Ihre Investition** 565 € + MwSt., ab **2 Personen 515 € + MwSt.**  
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