



Wächst Ihnen die Arbeit  
„über den Kopf“?  
Fehlt die Zeit für Strategisches?  
Fällt immer mal etwas „hinten  
runter“ oder gelingt gerade noch in  
letzter Minute?

**... dann ist es an der Zeit, sich  
Zeit zu nehmen!**

## **Zeitmanagement**

**Selbststeuerung ist möglich trotz Arbeitsdruck und Störungen!**

Gerade wenn wir glauben, dass wir keine Zeit für einen Kurs haben (und sei es in Zeitmanagement!), dann lohnt es sich, sich Zeit zu nehmen – zum Sortieren, klugen Planen, Weglassen ...und Ändern von Gewohnheiten!

Das Training bietet Fach- und Führungskräften die Möglichkeit,

- nicht nur die Techniken des Zeitmanagements zu erlernen,
- sondern bei der Umsetzung zwischen den Trainingseinheiten die tatsächlichen Hindernisse zu erkennen,
- und so typische Zeitprobleme grundlegend zu lösen!

Daher wird das Training verteilt in dreimal 4 Stunden stattfinden.

Außerdem gibt es später ein Follow-Up, in dem das Erreichte verstärkt und Schwieriges noch einmal verbessert werden kann.

Wichtige Inhalte sind:

- Effektivität oder Effizienz? Die richtigen Dinge tun oder Dinge richtig tun?
- Herausarbeiten der persönlichen Ziele und Prioritäten
- Erkennen der typischen Probleme und Schwachstellen im Zeitmanagement
- Erlernen und Anwenden (!) der Techniken effizienten Zeitmanagements
- Erkennen von inneren „Antreibern“, Durchsetzen der stärkeren Eigensteuerung gegen alte Gewohnheiten und äußere Störfaktoren

Trainingstermine: **28.10.10, 22.11.10, 16.12.10** und **15.03.11** jeweils 13.30 – 17.30 Uhr.

Teilnahme-Voraussetzung: Interesse an der grundlegenden Lösung von Zeitproblemen und Mut zur Änderung! Sie werden dabei angeleitet und unterstützt durch Frau Dr. Edelgard Schwarzer. Sie ist eine erfahrene Dresdner Arbeitspsychologin und Trainerin.

Die Teilnahmegebühr beträgt für die 16 Stunden Training und Follow-Up 500 € + USt.  
Eine Förderung durch die EU ist möglich, so dass Mitarbeiter/innen aus kleinen und mittelständischen Unternehmen nur 20% der Kosten bezahlen (100 € bzw. 150 € + USt!)

Wir informieren Sie gern!

**Anfragen und Anmeldungen:**

unter Telefon 0351 – 896 904 00

**Ort:**

**reSOURCE Dresden GmbH**

Bautzner Str. 145, 01099 Dresden

