



## 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 nach 6 Wochen ein Follow-Up, in dem das Erreichte verstärkt und Schwieriges noch einmal verbessert werden kann.

### Themen

- 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

### Termine

**28.03.12, 25.04.12, 16.05.12 und 13.06.12** jeweils 9:00 - 13.00 Uhr.

### Trainerin

Reva Pasold – Fachpsychologin für Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie

### 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 € + USt)!

**Ihre Ansprechpartner:** Nicole Kurtze, 0351 – 89 69 04 00  
Reva Pasold, 0351 – 89 69 04 10