

■ ■ ■ Arbeitstechnik ■ ■ ■

Zeit- und Selbstmanagement

Übungskurs

1 Wochenende (13 UE)

Zielgruppe: Alle, die das Gefühl haben, die Zeit läuft davon, oder die sich mit den alltäglichen Aufgaben und beruflichen Pflichten überfordert fühlen.

Seminarziel: Die Teilnehmer/-innen erkennen den Einfluss der Zeitplanung auf die Lebensplanung und können mit dem Engpassfaktor Zeit besser umgehen.

Seminarinhalte:

- Zeit- und Selbstmanagement
- Zielsetzung, Aufgabenplanung
- Prioritäten, Störfaktoren
- Arbeitsmethodik, Arbeitstechnik
- ABC-Analyse
- Aktionsplan als Hilfsmittel

Zeit: Freitag, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr

Kurs K 4-12

Termin: Nach individueller Vereinbarung

Trainerin: Marion Kühfus

Beitrag: 90 €