



# Zeitmanagement-Seminar

Wie Sie Ihre Zeit besser in den Griff bekommen

**Ein Seminar für Damen und Herren jeden Alters, die lernen wollen, wie sie**

- ihre Zeitplanung verbessern und effektiver arbeiten können
- Tagesabläufe und Termine gelassener gestalten
- richtige Prioritäten setzen
- Zeitverwendung und -verhalten optimieren
- die „Aufschieberitis“ überwinden
- die Post, Email- und Papierflut bewältigen
- besser delegieren können
- mehr bewältigen ohne mehr zu arbeiten
- jeden Tag mit Freude arbeiten
- mit Begeisterung ihre Ziele erreichen
- mehr Zeit für das Wesentliche in ihrem Leben gewinnen

## Inhalte:

- agieren statt reagieren durch Selbstmanagement
- Zeitfresser und Zeitkiller entlarven
- zeitraubende Gewohnheiten erkennen und konsequent verändern
- Aktionspläne erstellen um die gesetzten Ziele zu erreichen
- das Pareto-Prinzip anwenden
- ToDo-Listen, Tagespläne und Wochenpläne erstellen
- Erfolgskontrollen als Überprüfung installieren
- Störfaktoren erkennen und Pufferzeiten einrichten
- Delegationslisten anlegen
- Gegenmaßnahmen zum Aufschieben von unangenehmen Aufgaben

## Methoden:

- Einzel- und Gruppenübungen
- Angeleitete Selbstreflexionen
- Individuelle Ziel- und Maßnahmenfindung

## Ziele:

- bewusstes und gezieltes Selbstmanagement
- eine dauerhafte Balance in allen Lebensbereichen
- Entwicklung eines persönlichen Plans

Im Seminar werden wir angst- und stressfrei, kreativ und Praxis bezogen arbeiten. Alle Teilnehmer sind eingeladen, ihre persönlichen Wünsche, Bedürfnisse und Erfahrungen einzubringen und zu bearbeiten.

### Dauer:

2 Tage  
Samstag 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag 09.30 – 16.30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Maximilianstraße 5 a  
63741 Aschaffenburg

### Mindestteilnehmerzahl:

8 Personen

### Seminargebühr:

€ 385,- inkl. 19 % MwSt.  
inkl. Arbeitsmaterial,  
Seminar Getränke, Gebäck,  
Obst und Zertifikat

### Termin:

Auf Anfrage

### Hotelempfehlung:

Hotel Goldener Ochsen  
[www.zumgoldenenochsen.de](http://www.zumgoldenenochsen.de)

### Brigitte Neumann

Maximilianstraße 5 a  
63741 Aschaffenburg  
Tel.: 0 60 21 – 58 31 987  
Fax: 0 60 21 – 58 31 989  
[info@brigitte-neumann.de](mailto:info@brigitte-neumann.de)  
[www.brigitte-neumann.de](http://www.brigitte-neumann.de)

