

# Effektives Zeit- und Selbstmanagement

Verlieren Sie nicht die meiste Zeit damit,  
dass Sie Zeit gewinnen wollen

## Wer sollte an diesem Training teilnehmen?

Mitarbeiter aller Unternehmensbereiche, Führungs- und Führungsnachwuchskräfte aller Unternehmensbereiche

## Wobei soll mich das Training unterstützen?

Neue Aufgaben erweitern ständig das Arbeitsfeld. Um diesen Herausforderungen gewachsen zu sein, braucht es ein konsequentes Zeit- und Selbstmanagement. Das Training zeigt wirksame Wege auf, die Ressource Zeit zielführend zu nutzen.

## Welche Ziele werden mit diesem Training verfolgt?

Die Teilnehmer ...  
...erkennen, was für sie wirklich wichtig ist, und was sie weiterbringt  
...kennen ihre persönlichen Stärken und Schwächen im Umgang mit der Zeit  
...sind in der Lage, Veränderungsprozesse zu gestalten  
...erkennen und vermeiden ineffiziente Arbeitsweisen  
...nutzen Werkzeuge zur Zeitplanung und Prioritätenfindung  
...wissen, wie sie ihrer persönlichen "Aufschieberitis" gegensteuern

## Welche Inhalte werden vermittelt?

- \* Zeitmanagement = Lebensmanagement = Balance
- \* Entwicklung beruflicher und privater "Weg-Ziel-Modelle"
- \* Strategien zur Bewältigung des Aufschiebens
- \* Sperrzeiten, "Stille Stunden"; Störquellenanalyse, ABC-Analyse; Prioritäten
- \* Stress: Woher kommt er? Was kann ich gegen Stress unternehmen?
- \* Ordnungssysteme: Einfach aber wirkungsvoll
- \* Das Prinzip Schriftlichkeit: Wirkungsweise auf unterbewusste Ressourcen

## Wie lange dauert das Training und wann findet es statt?

Dauer: 2 Tage; Beginn am ersten Tag: 10:00 Uhr; Ende am zweiten Tag: 17:00 Uhr

Termine finden Sie in unserer Übersicht auf [www.plum-partner.de](http://www.plum-partner.de)

## Was kostet die Teilnahme an diesem Training?

Teilnahmegebühr, inkl. Übungs- und Arbeitsmaterial, pro Person:

599,00 € zzgl. 19% MwSt

Verpflegungs- und ggf. Übernachtungskosten, pro Person:

249,00 € zzgl. 19% MwSt

## Wie werde ich nach dem Training begleitet?

Holen Sie sich individuelle Unterstützung, die Ihnen den Transfer in Ihre persönlichen Arbeitsabläufe sichert. Innerhalb der ersten 12 Wochen nach der Teilnahme nutzen Sie zwei 15-minütige Telefoncoachings. Diese sind für alle Teilnehmer unserer offenen Trainings kostenfrei.