



Technologie Centrum Westbayern GmbH
Emil-Eigner-Straße 1
86720 Nördlingen
Telefon: (+49) 09081 8055-100
Fax: (+49) 09081 8055-151
E-Mail: info@tcw-donau-ries.de

SEMINAR: Selbst- und Zeitmanagement

Dienstag, 26. November 2024 | 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Technologie Centrum Westbayern

Die einen nutzen ihre Zeit, die anderen beklagen ihren Mangel. Fakt ist: Für jeden Menschen hat der Tag 24 Stunden und jeder hat die Möglichkeit, sie optimal zu nutzen. Leichter gesagt als getan? Nicht, wenn man die richtigen Methoden kennt, um sich selbst und die Arbeit bestmöglich zu organisieren. Elke Opitz, die seit über einem Jahrzehnt als Referentin am Technologie Centrum Westbayern Workshops leitet, erklärt in einem kurzweiligen Seminar nicht nur die Grundlagen des Selbst- und Zeitmanagements, sondern auch, wie man die eigenen Fähigkeiten besser einbringt, wie man kluge Routinen entwickelt, wie man Prioritäten setzt, dadurch kreative Freiräume schafft und diese für den eigenen Erfolg und das persönliche Wohlbefinden nutzt. Zudem zeigt die erfahrene Referentin Tricks und Methoden auf, wie man Zeitdiebe eliminiert, Meetings effektiv gestaltet, E-Mails zeitsparend und professionell beantwortet und Telefonate effizient führt. Ein zusätzliches Plus: Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer lernt seine individuellen Möglichkeiten kennen, wie man Stress vermeidet und mit Freude den Arbeitsalltag gestaltet und bewältigt. Mehr noch: Selbst, wenn einmal Schwierigkeiten auftauchen, findet man fortan leichter Lösungen. Getreu dem altchinesischen Sprichwort: „Mit eigenem Geschick kann man sich aus den Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, eine Treppe bauen.“ Inhalte u.a.: • Grundlagen des Selbst- und Zeitmanagements • ALPEN-Methoden, Eisenhower-Prinzip und „Easy KANBAN“ • Prioritätensetzung • Wie man Routinen entwickelt • Wie man die individuellen Zeitdiebe ermittelt und ausschaltet • Wie man (Zeit)-Stress generell vermeidet • Das Geheimnis von Lob und Belohnung
Zielgruppe: Alle, die Stress vermeiden und effizienter Arbeiten wollen

Preis: 369,00 € + MwSt. inkl. Verpflegung und Handout

Anmeldung: <https://termine.tcw-donau-ries.de?dfxpath=/anmeldungen/new/350?kid=1>

Veranstalter:

[Technologie Centrum Westbayern](#)

Emil-Eigner-Straße 1
86720 Nördlingen

Telefon: +4990818055100
<http://www.tcw-donau-ries.de>