

# Zeit- und Selbstmanagement

## Ziele erreichen durch effektiven Umgang mit der Zeit

### Workshop

#### Kurzbeschreibung

Die Beschleunigung der Arbeitswelt fordert von Unternehmern, Führungskräften und Mitarbeitern gleichermaßen eine kontinuierliche Optimierung Ihrer Fähigkeiten und die bewusste Nutzung der Ressource "Zeit". Wenn ein Mitarbeiter stets seine Ziele im Auge behält und über Fähigkeiten verfügt, diese effektiv umzusetzen, wird er langfristig erfolgreich sein. Im Workshop werden dafür hilfreiche Arbeitstechniken und Themen der Persönlichkeitsentwicklung vermittelt und an Praxisbeispielen trainiert. Dazu gehören auch Wissen und Techniken, um zukünftig besser mit schwierigen Situationen (Konflikten, Mehrarbeit, Ablenkung, Stress...) umgehen zu können. Mit Übungen und Handlungsempfehlungen wird der Praxistransfer sichergestellt. Die Schulung wird mit Bewegungselementen aus der neuen Rückenschule aufgelockert.

Der Workshop richtet sich an Unternehmer, Führungskräfte und Beschäftigte, die den Umgang mit ihrer persönlichen Ressource "Zeit" verbessern und Ihre Leistungsfähigkeit steigern wollen.

#### Inhalte

- Analyse des eigenen Zeitverhaltens
- Ziele und Prioritäten setzen
- Arbeitstechniken kennenlernen und anwenden
- Zeitfresser ermitteln - Pufferzeiten einbauen
- Störungen einkalkulieren
- Persönlichkeit entwickeln und stärken
- "Nein"-sagen können - Grenzen setzen
- Persönliche Effektivität reflektieren und verbessern
- Mentale Strategien im Umgang mit Stress anwenden
- Bewegungselemente einbauen
- Tipps und Übungen

#### Termin

Mittwoch, 12. September 2018  
09:00 - 16:15 Uhr

#### Ort

Verbandshaus  
Lossiusstraße 1, 99094 Erfurt

#### Dozent

Benjamin Koch  
(Diplom-Psychologe, Coach)

#### Preis

205,00 Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer  
(10 % Rabatt für Mitglieder der  
o. g. Verbände und des VWT)

#### Kontakt

T 0361 6759-161  
F 0361 6759-233  
veranstaltungsmanagement@vwt.de

#### Weitere Angebote unter

[www.vmet.de](http://www.vmet.de)  
[www.agvt.de](http://www.agvt.de)  
[www.angt.de](http://www.angt.de)

und nach Vereinbarung

# Anmeldung zum Workshop



MEHRWERT DURCH BILDUNG.

## Zeit- und Selbstmanagement

### Ziele erreichen durch effektiven Umgang mit der Zeit

Veranstaltungsort: Verbandshaus, Lossiusstraße 1, 99094 Erfurt

Termin: **12. September 2018**

Anmeldeschluss: eine Woche vor Termin

Hiermit werden folgende Personen verbindlich für den oben genannten Workshop angemeldet:

	Name, Vorname	Tätigkeit/Funktion
1		
2		
3		
4		
5		

---

Firmenname

---

Anschrift

PLZ/Ort

---

Telefon

E-Mail (Pflicht, Teilnahmebestätigung erfolgt per E-Mail)

---

Datum

Stempel/Unterschrift

**Senden Sie bitte dieses Antwortfax an 0361 6759-233 oder als gescanntes Dokument an [veranstaltungsmanagement@vwt.de](mailto:veranstaltungsmanagement@vwt.de) oder online unter [www.vmet.de](http://www.vmet.de)**

#### Anmeldung/Rücktritt

Anmeldungen sind verbindlich. Im Falle der Überbuchung wird der Anmeldende unverzüglich informiert. Bei zu geringer Teilnehmerzahl (weniger als 8 TN) behalten wir uns eine Seminarabsage vor. Bei schriftlichem Rücktritt bis eine Woche vor Seminarbeginn erstatten wir den vollen Seminarpreis. Danach werden 50 % der Gebühren berechnet. Die Benennung eines Ersatzteilnehmers ist jederzeit möglich. Es gelten die aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Fachverbandes Sanitär Heizung Klima Thüringen.