

Die Zeit im »Griff« haben – effiziente und zufriedene Zeitgestaltung im (Arbeits-)Alltag

Der (Arbeits-)Alltag verlangt immer mehr eine individuelle Selbst- und Zeitorganisation. Oft ist das nicht leicht zu bewältigen und führt zu individuellen Zeitproblemen, wie beispielsweise Zeitnot oder Zeitstress, was häufig auch zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder zusätzlichen (betrieblichen) Kosten führt.

Welche Möglichkeiten gibt es, strukturiert und effizient zu arbeiten, den Überblick über die vielen Aufgaben zu bewahren und mit Zeit- und Entscheidungsdruck umzugehen, ohne dabei gleich in Hektik zu geraten. Wie kann ich individuellen Zeitwohlstand gewinnen, der gleichzeitig mit Zufriedenheit und Gesunderhaltung verbunden ist?

In den Zeit-Seminaren lernen Sie einfache Techniken und Methoden kennen und umsetzen, wie Sie diesen vielen Anforderungen des Alltages gerecht werden können und Sie persönliche Zeitsouveränität gewinnen lassen.

Ziel der Zeitseminare ist es, die je eigene Zeitgestaltung und Arbeitsweise individuell zu analysieren, dabei persönliche Zeitprobleme zu erkennen und konkrete Methoden für eine optimierte und stressreduzierte Zeitgestaltung kennenzulernen sowie diese situativ in Ihrem (Arbeits-)Alltag umzusetzen.

Allgemeine Seminarinhalte:

- Was ist Zeit?
 - Ist Zeit definierbar?
 - Vorstellungen zu Zeit und deren Bedeutung im (Arbeits-)Alltag
- Zeitbedingungen und Zeitanforderungen
 - Gesellschaftliche/ kulturelle Zeitbedingungen
 - Betriebliche bzw. alltägliche Zeitanforderungen
- Zeit ist Vielfalt – Vielfalt von Zeiten
- Individuelle Zeitgestaltung
 - Zeitgestaltung im (Arbeits-)Alltag
 - Aufgabenplanung und -umsetzung
 - Individuelle Zeitbedürfnisse/ Zeitwünsche
 - Individuelle Zeitrhythmen
- Individuelle Zeitprobleme erkennen und lösen
 - Wenn die Zeit nicht ausreicht
 - Immer unter Zeitdruck
 - Alles auf einmal
 - Ich komme nicht dazu
 - Dieser ganze »Kleinkram«

- Zeitstress reduzieren – Zeitsouveränität gewinnen
 - *Zeit für Pausen*
 - *Entspannung heißt Stress reduzieren*
 - *Zeitinseln für eigene Zeit-Bedürfnisse*

Seminar-Methoden: Workshopcharakter, Evaluation individueller Zeitbedingungen, Zeitanforderungen und Zeitprobleme, Wechsel zwischen Inhalts- bzw. Wissensvermittlung und praktischen Übungen, Persönlichkeitscheck durch Fragebögen, Einzel- sowie Gruppenarbeit, Gruppendiskussionen, Praxisarbeit

Die Inhalte und der Zeitumfang der Zeit-Seminare können Ihren Wünschen angepasst werden. Gern entwickle ich Ihnen Ihr individuelles Seminarkonzept für Ihre spezielle Zielgruppe. Die Teilnehmer erhalten umfangreiche Seminarunterlagen mit entsprechenden Fragebögen zur eigenen Zeitanalyse, Arbeitsblätter zu den einzelnen Handwerkszeugen mit individuell gestaltbaren Praxiszielen und ein Teilnahmezertifikat.

Ihre Vorteile:

➤ **kleine Seminargruppen**
4- 8 Seminarteilnehmer
Individuelle Zeitlösungen

➤ **Vertrauensgarantie**
keine Vorauszahlung von Seminargebühren
2 Stunden testen, bei Nichtgefallen ist die
Seminarteilnahme bis zu diesem Zeitpunkt
kostenfrei

praxis- bzw. alltagsnah — lösungsorientiert — zielgruppenorientiert

Lösungen für Ihre speziellen Zeitanforderungen und -bedürfnisse

Haben Sie Interesse und Möchten Sie weitere Informationen zu meinen Zeit-Seminaren, dann nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf.