

Kommunales Studieninstitut Mecklenburg-Vorpommern

Brandteichstraße 20 Tel.: 03834 4899921 17489 Greifswald Fax: 03834 550444

www.studieninstitut-mv.de info@studieninstitut-mv.de

Seminarangebot

Fortbildung für Führungskräfte: Modul 4

Zeit- und Selbstmanagement

Kennziffer	Termin	Ort	Preis	Meldeschluss
0625H120	18. – 19.06.2025 09.00 -16.00 Uhr	Stralsund	384,00 €	21.05.2025

Zielgruppe: Führungskräfte sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auf

Führungsaufgaben vorbereitet werden sollen

Leitung: Angela Wigger-Hamann

PRO OPTI COM Rövershagen

Beschreibung:

Mehr leisten in immer kürzerer Zeit – die "Geschwindigkeit" im Arbeitsleben hat zugenommen. Die Fähigkeit zum Multitasking und zum zeitnahen Erledigen von Aufgaben sind die Anforderungen des Internet-Zeitalters. Die Gefahr des "Burn-Out" scheint allgegenwärtig.

Wie können Sie persönliche "Zeitsouveränität" gewinnen sowie schnell und strukturiert arbeiten, ohne Abstriche an der Qualität machen zu müssen? Wie setzen Sie Ihre Prioritäten? Wie können Sie "Wichtiges" und "Dringendes" voneinander unterscheiden?

Sie lernen mit den Methoden des Zeitmanagements effektiv zu planen, zu delegieren und sich von Zeitfressern zu befreien.

Dabei ist es wichtig, auch mit Ihren persönlichen Kraftreserven achtsam umzugehen und den "Akku" regelmäßig aufzutanken. Dazu bietet das Seminar individuelle Tipps und Techniken an. So bleiben Motivation und Spaß an der Arbeit erhalten.

Inhalte:

- > Prioritäten setzen und Ballast abwerfen
- > zielorientiertes Delegieren
- > störungsarme und störungsfreie Erledigungszeiten
- > "Zeitfresser" vermeiden
- ➤ Entspannung und gezielte Pausen zur Leistungssteigerung
- Unerledigtes sichtbar machen
- das Tages- oder Wochenprogramm und seine Planung
- > aktives Selbstmanagement
- unerledigte Aufgaben aktiv angehen