



## 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

Absender: (Stempel der anmeldenden Verwaltung)

Telefon:

Telefax:

E-Mail:

Kommunales Studieninstitut  
Mecklenburg-Vorpommern  
Brandteichstraße 20  
17489 Greifswald

per E-Mail: [info@studieninstitut-mv.de](mailto:info@studieninstitut-mv.de)

Datum:

## Anmeldung zum Seminar

0625H120

**Thema:** Fortbildung für Führungskräfte: Modul 4  
Zeit- und Selbstmanagement

**Termin:** 18. – 19.06.2025

**Ort:** Stralsund

Nachstehend aufgeführte Personen werden hiermit zur o. g. Fortbildungsveranstaltung angemeldet:

Name, Vorname	Funktion	E-Mail Adresse

Die Geschäftsbedingungen des Kommunalen Studieninstitutes Mecklenburg-Vorpommern habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

Unterschrift