

**SI-PJ-004-3-1 Erfolgreiches Selbstmanagement****SEMINARBESCHREIBUNG**

Selbstmanagement ist eine zentrale Kompetenz für Fach- und Führungskräfte in allen Branchen. Sie lernen, Ihre Zeit effektiv zu planen, Prioritäten klar zu setzen und Aufgaben systematisch zu strukturieren. Bewährte Methoden wie die ALPEN-Methode, Eisenhower-Prinzip und Eat-the-Frog helfen Ihnen, Ihre Arbeitsorganisation nachhaltig zu verbessern. Sie entwickeln Strategien gegen Prokrastination und typische Zeitfresser, um fokussiert an wichtigen Aufgaben zu arbeiten statt sich in Dringlichkeiten zu verlieren.

**Produktivität steigern durch klare Strukturen**

Sie erwerben praktische Werkzeuge für Ihren beruflichen Alltag und lernen, wie Sie Selbstdisziplin aufbauen ohne sich zu überfordern. Für schwierige Entscheidungen entwickeln Sie Klarheit durch strukturierte Prioritätensetzung. Nach dem Seminar managen Sie Ihre Arbeitszeit selbstsicher, reduzieren Stress durch bessere Planung und erreichen Ihre beruflichen wie persönlichen Ziele konsequenter. Work-Life-Balance entsteht durch bewusste Abgrenzung und realistische Zeitplanung statt chronischer Überlastung.

**SEMINARINHALTE****Grundlagen effektiver Selbstorganisation**

- > Zeitfresser identifizieren und eliminieren
- > ALPEN-Methode für strukturierte Tagesplanung nutzen
- > Eisenhower-Prinzip zur Prioritätensetzung anwenden
- > Realistische Zeitplanung ohne Selbstüberforderung

**Methoden für produktives Arbeiten**

- > Eat-the-Frog gegen Prokrastination einsetzen
- > Fokussiertes Arbeiten durch Zeitblöcke erreichen
- > Unterbrechungen minimieren und Konzentration halten
- > Aufgaben sinnvoll delegieren statt alles selbst machen

**Ziele setzen und nachhaltig verfolgen**

- > SMART-Ziele klar formulieren und verfolgen
- > Fortschritte sichtbar machen und feiern
- > Selbstdisziplin durch Routinen aufbauen
- > Work-Life-Balance bewusst gestalten

## UNSERE SEMINARMETHODEN

	 Öffentliches Seminar	 Individual Seminar	 Inhouse Seminar
Dauer	2 Tage	1 Tag	Nach Absprache
Teilnehmerkreis	Offene Gruppe	Einzelcoaching	Firmenschulung
Garantierte Durchführung*	✓	✓	✓
Bundesweit verfügbar	✓	✓	✓
Monatlich buchbar	✓	✓	✓
Personalisiertes Zertifikat	✓	✓	✓
Mittags- und Pausenverpflegung vor Ort	✓	✓	
Professionelle Seminarunterlagen	✓	✓	✓
Bei Ihnen vor Ort (optional ohne Aufpreis)		✓	✓
Berücksichtigung Ihres Wunschtermins		✓	✓
Persönliches Vorgespräch zum Dozenten		✓	✓
Schwerpunkt liegt auf Ihrer Branche		✓	✓
Individuelle Seminarinhalte		✓	✓
Höchste Diskretion und Datenschutz		✓	✓
Persönliche Nachbetreuung		✓	✓
Einplanung Ihrer Vorgaben zur Seminardauer			✓

\* Wir garantieren eine Durchführung unserer öffentlichen Seminare bereits ab einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen. Nähere Informationen zu den kommenden Garantieterminen erhalten Sie nach Auswahl des Ortes.

### > Öffentliche Seminare / 1.450,00 € netto zzgl. MwSt.

#### **Große Auswahl praxisnaher Themen im gesamten Bundesgebiet**

Ideal geeignet für mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens, sowie für Privatkunden, die sich selektiv weiterbilden möchten. Ihnen stehen monatlich **über 160 Seminare an 12 Lernumgebungen** im gesamten Bundesgebiet zur Auswahl.

### > Individuelle Seminare / 1.450,00 € netto zzgl. MwSt.

#### **Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching**

Unsere wirksamste Lernform, weil der **Fokus an beiden Seminartagen ganz bei Ihnen liegt** – bei Ihren Themen, Zielen und individuellen Fragen. Gemeinsam mit Ihrer Dozentin oder Ihrem Dozenten gestalten Sie ein Seminar, das exakt auf Ihre Situation zugeschnitten ist. Sie entscheiden **selbst, wann und wo** das Seminar stattfindet – in Ihrer vertrauten Umgebung oder online.

### > Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage

#### **Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen**

Optimal für Unternehmen, die ihren Mitarbeiter:innen gezielte und passgenaue Trainings ermöglichen möchten. Behandelt werden ausschließlich Themen, die im Vorfeld gemeinsam mit Ihnen abgestimmt werden. Jedes Angebot wird **individuell auf die Ziele und Anforderungen Ihres Unternehmens zugeschnitten und kalkuliert**.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen Wünschen zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

**Telefon:** +49 (0)89 89559805

**Telefax:** +49 (0)89 87577306

**eMail:** [kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de](mailto:kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de)

[www.seminar-institut.de](http://www.seminar-institut.de)