

SI-PE-012-3-1 Persönlichkeits- und Zeitmanagement

SEMINARBESCHREIBUNG

Effektives Zeitmanagement zählt zu den wichtigsten Schlüsselqualifikationen für Fach- und Führungskräfte. Sie lernen in diesem Zeitmanagement-Seminar, wie Sie Ihre Arbeitszeit optimal nutzen, Prioritäten klar setzen und dabei Ihre persönliche Leistungsfähigkeit langfristig erhalten. Die moderne Arbeitswelt mit Remote-Work, hybriden Arbeitsmodellen und ständiger digitaler Erreichbarkeit macht professionelles Zeitmanagement wichtiger denn je. Ob im Homeoffice, im Büro oder unterwegs – Sie entwickeln Methoden, die in jedem Arbeitsumfeld funktionieren. Die kleine Gruppengröße garantiert intensive Betreuung und direkten Austausch mit erfahrenen Dozenten.

Persönliche Entwicklung durch systematisches Selbstmanagement

Zeitmanagement ist mehr als reine Planung – es geht um Ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung im beruflichen Kontext. Sie analysieren Ihre persönlichen Zeitfresser, erkennen individuelle Verhaltensmuster und entwickeln Strategien für nachhaltiges Selbstmanagement. Dabei verbinden wir bewährte Methoden wie die Eisenhower-Matrix, Getting Things Done (GTD) und die Pomodoro-Technik mit modernen Ansätzen für digitale Produktivität. Sie trainieren nicht nur Techniken, sondern stärken auch Ihre mentale Widerstandskraft gegen Stress und Überlastung. In praktischen Übungen wenden Sie die Methoden direkt auf Ihre realen Herausforderungen an und nehmen konkrete Lösungen für Ihren Arbeitsalltag mit.

SEMINARINHALTE

Selbstorganisation und Zeitmanagement

- > **Eisenhower-Matrix**: Priorisierung nach Dringlichkeit und Wichtigkeit
- > **Getting Things Done (GTD)**: Aufgaben erfassen, klären, organisieren
- > **Pomodoro-Technik**: Fokussierte Arbeitsphasen mit Pausen nutzen
- > **Timeboxing**: Feste Zeitblöcke für maximale Produktivität einplanen
- > **ALPEN-Methode**: Strukturierte Tagesplanung in 5 Schritten
- > **Pareto-Prinzip (80/20-Regel)**: Fokus auf die entscheidenden 20%

Motivation und Persönlichkeitsentwicklung

- > Intrinsische Motivation verstehen und aktivieren
- > Persönliche Ziele formulieren und messbar machen
- > Selbstreflexion: Ihre Stärken und Entwicklungsfelder erkennen
- > Energiemanagement statt reinem Zeitmanagement
- > Work-Life-Balance als Basis für nachhaltige Produktivität

Stressbewältigung und digitale Produktivität

- > Zeitfresser im Homeoffice identifizieren und eliminieren
- > Digitale Tools für Task-Management effektiv einsetzen
- > Grenzen setzen: Nein sagen ohne schlechtes Gewissen
- > Stressauslöser erkennen und gegensteuern

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.

SEMINARGEBÜHR

> 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

www.seminar-institut.de