

## SI-PJ-004-2-10 Erfolgreiches Selbstmanagement

### SEMINARBESCHREIBUNG

Das Selbstmanagement-Seminar vermittelt Ihnen bewährte Methoden zur Steigerung Ihrer Produktivität und Selbstorganisation. Sie entwickeln systematische Vorgehensweisen für effektive Zeitplanung, Prioritätensetzung und Zielerreichung statt intuitiver Ansätze. Etablierte Techniken wie die ALPEN-Methode für strukturierte Tagesplanung, die Pomodoro-Technik für fokussiertes Arbeiten und das Eisenhower-Prinzip zur Unterscheidung zwischen dringend und wichtig bilden das methodische Fundament. SMART-Ziele definieren Sie präzise und messbar, während die Eat-the-Frog-Methode Prokrastination systematisch reduziert. Selbstmanagement befähigt Sie zur bewussten Steuerung Ihres Denkens, Fühlens und Handelns im beruflichen Kontext.

### Zeitmanagement und Selbstorganisation für nachhaltigen Erfolg

Zeitmanagement bildet die Grundlage effektiven Selbstmanagements und ermöglicht strukturierte Arbeitsorganisation trotz komplexer Anforderungen. Sie identifizieren typische Zeitfresser wie ineffiziente Meetings, unklare Priorisierung und fehlende Tagesstruktur systematisch und entwickeln konkrete Gegenmaßnahmen. Work-Life-Balance erreichen Sie durch klare Abgrenzung zwischen beruflichen und privaten Anforderungen sowie realistische Zielsetzungen. Selbstdisziplin entwickeln Sie nicht durch Willenskraft allein, sondern durch durchdachte Systeme und Routinen, die nachhaltiges Arbeiten ermöglichen. Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte aller Branchen, die ihre Produktivität steigern und Stress durch strukturiertes Selbstmanagement reduzieren möchten.

### SEMINARINHALTE

#### Grundlagen des Selbstmanagements

- > Was ist Selbstmanagement? Definition und Abgrenzung zum Zeitmanagement
- > Die 5 Säulen: Motivation, Selbstorganisation, Zeitkompetenz, Zielsetzung
- > Typische Hindernisse: Prokrastination, Perfektionismus, fehlende Prioritäten
- > Selbstmanagement-Analyse: Wo stehen Sie aktuell?
- > Individuelle Stärken und Entwicklungsfelder identifizieren

#### Praxiserprobte Selbstmanagement-Methoden

- > ALPEN-Methode: Strukturierte Tagesplanung in 5 Schritten
- > Pomodoro-Technik: 25-Minuten-Intervalle für fokussiertes Arbeiten
- > Eisenhower-Prinzip: Unterscheidung zwischen dringend und wichtig
- > SMART-Ziele: Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, Terminiert
- > Eat-the-Frog: Unangenehmste Aufgabe zuerst erledigen
- > Getting Things Done (GTD): Systematisches Aufgabenmanagement
- > 80/20-Regel (Pareto): Fokus auf die wichtigsten 20% der Aktivitäten

#### Zeitmanagement und Produktivität steigern

- > Zeitfresser identifizieren und systematisch eliminieren
- > Effektive Tagesplanung mit Pufferzeiten und Pausen
- > Störungsfreie Arbeitsphasen schaffen und schützen
- > Work-Life-Balance durch klare Grenzen erreichen
- > Stressmanagement durch realistische Zielsetzungen
- > Selbstdisziplin aufbauen durch nachhaltige Routinen

## 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](mailto:kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de)

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