



MICHAEL GALERT
TRAINING & COACHING

Ziel-, Zeit- und Selbstmanagement

Mehr Zeit für das Wesentliche

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass Ihre Termine und Aufgaben Sie völlig im Griff haben? Fühlen Sie sich abends geschlaucht und fragen sich dann, wo Ihre ganze Zeit geblieben ist? Haben Sie eigentlich noch nicht einmal Zeit für ein ZeitmanagementSeminar?

Dieses Intensiv-Seminar vermittelt Ihnen wirksame und entlastende Methoden des Zeit- und Selbstmanagements.

Ihr Nutzen

- ▶ Sie arbeiten effizienter
- ▶ Sie fühlen sich selbstbestimmter und zufriedener
- ▶ Sie bewältigen Ihre Aufgaben besser und erledigen mehr
- ▶ Sie erkennen Zeitdiebe und Störungen schneller und stellen sie ab

Inhalte

- ▶ Grundlagen des Ziel-, Zeit- und Selbstmanagements
- ▶ Arbeitsmethodische Hilfsmittel für das Zeitmanagement
- ▶ Erfolgreiche Planung als Voraussetzung für gelungenes Zeitmanagement
- ▶ Wichtige Methoden des Ziel-, Zeit- und Selbstmanagements
- ▶ Umgang mit Störungen

Methoden

- ▶ Input durch Trainer
- ▶ Praktische Übungen
- ▶ Tests
- ▶ Besprechung von Praxisfällen
- ▶ Diskussion

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte aus allen Branchen, die ihr Zeit- und Selbstmanagement verbessern möchten.