

Zeitmanagement

Kompakt-Intensiv-Training

In unserem **Zeitmanagement Seminar** lernen Sie, wie Sie Ihren Arbeitsalltag leichter und stressfreier gestalten.

Eine Voraussetzung für beruflichen Erfolg ist die persönliche Selbstmotivation, das Setzen konstruktiver Ziele und der sichere Umgang mit Stressfaktoren jedweder Art. Die Basis hierfür ist ein effizientes Zeit- und Arbeitsplatzmanagement. In diesem Seminar erlernen Sie sinnvolle Lösungen und Techniken, Ihre Zeit effektiv zu planen und Stresssituationen souverän zu begegnen.

Diese Zeitmanagement Schulung spricht all diejenigen an, die sich eine bessere Organisation wünschen. Ob Führungskraft oder Sachbearbeiter - von diesen Fachinformationen profitiert jeder.

Unsere Experten verraten Ihnen, wie Sie Ihr Zeitmanagement durch perfekte Organisation verbessern können. Sie lernen, wie Sie Planungsinstrumente gezielt einsetzen und somit Ihre Effizienz steigern. Sie erfahren mehr über Ihr persönliches Verhalten und wir geben Ihnen wertvolle Tipps für den Berufsalltag, die auf Ihr individuelles Verhaltensmuster zugeschnitten sind.

Sie lernen außerdem in unserem Training, wie Sie die Selbstorganisation bewusst steuern und auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren. Dabei sprechen unsere Experten Themenbereiche wie das NEIN-Sagen, Perfektionismus und Schriftlichkeit an.

Auch Themen wie Zeitfresser und Zeitsänderungen, Persönliche Leitlinien und Hilfsmittel sowie die Erarbeitung eines persönlichen Zeitmottos werden behandelt. Individualität spielt dabei eine wichtige Rolle: Jeder Mensch ist einzigartig und braucht eine Strategie, mit der er sich wohl fühlt. Durch das Seminar verbessern Sie Ihre Organisation und gehen entspannter durch den Arbeitsalltag. Um dieses Ziel zu erreichen, erlangen Sie wichtige Kenntnisse über die Aufgabenplanung sowie den Informationsfluss. Trainieren werden Sie die neu erworbenen Fähigkeiten in Rollenspielen zum Thema "Kommunikation". Unsere Profis beobachten Ihre Leistungen und geben Ihnen anschließend konkrete Tipps, die Sie im Berufsalltag anwenden können.

Kursinhalte

Unser **Zeitmanagement Seminar** beinhaltet folgende Themen:

- > Grundprinzipien für effektives Zeitmanagement
- > Ebenen des Zeitmanagements
- > Zeitprotokoll und Zeitdisziplin
- > Psychologische Faktoren für das individuelle Zeitverhalten
- > Tagesplan, Leistungskurve und Prioritäten
- > Psychologische Antreiber
- > Selbstmanagement und Selbstorganisation
- > Arbeitsorganisation
- > Organisationsfehler
- > Methoden
- > Zeitfresser während der Arbeit
- > Stressfaktoren
- > Arbeitsplatz, Schreibtisch, Ablage
- > Praktikabler Softwareeinsatz
- > PC-Organisation
- > E-Mails effizient nutzen und ablegen
- > Analyse des eigenen Tagesablaufs
- > Praktische Tipps & Tricks

Voraussetzungen

Für diese Schulung benötigen Sie keinerlei Voraussetzungen.

Unterrichtszeit

(8 x 45 Minuten)

jeweils von 09.30 Uhr - 17.00 Uhr

Trainingsvarianten

Öffentliches Training

Das **Öffentliche Training** ist eine **Standardschulung** in den medienreich-Schulungsräumen mit öffentlichem Teilnehmerkreis und den Inhalten aus unserem Trainingsprogramm.

Preise

Pro Tag	Kompletttraining (1 Tag)
nicht verfügbar	735,- € <small>Inkl. MwSt. = € 882,00</small>

Alle Preise verstehen sich pro Teilnehmer(in).

Inklusive

Mittagessen, Getränke, Trainingsunterlagen, medienreich-Zertifikat

Bei gleichzeitiger Anmeldung von

- > **2-3 Personen** erhalten Sie **5% Rabatt**,
- > **4-6 Personen** erhalten Sie **10% Rabatt**
- > **7 Personen und mehr** erhalten Sie **15% Rabatt**.

Individuelles Inhouse Training

Das **individuelle Inhouse Training** findet in Ihren Räumlichkeiten statt.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- > Wir kommen zu Ihnen
- > Sie bestimmen Ihren Wunschtermin
- > Individuell abstimmbare Trainingsschwerpunkte aus unserer Trainingsbeschreibung
- > Individuelle Betreuung durch den Trainer
- > Sie sparen sich eventuelle Anfahrtswege u. Übernachtungskosten

Tagespreise

1. Teilnehmer	2. Teilnehmer	3. Teilnehmer	je weiterer Teilnehmer
820,- € Inkl. MwSt. = € 984,00	+380,- € Inkl. MwSt. = € 456,00	+130,- € Inkl. MwSt. = € 156,00	+50,- € Inkl. MwSt. = € 60,00

Bei den Preisen handelt es sich um Tagespreise (8 x 45 Minuten) zzgl. eventuell anfallender Spesen. Details entnehmen Sie bitte dem verbindlichen Angebot unser Berater- / innen.

Inklusive

Trainingsunterlagen, medienreich-Zertifikat

Individuelles Firmen Training

Individuelles Firmen Training für Sie oder Ihre Mitarbeiter in den Schulungsräumen von medienreich.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- > Individuelle Betreuung durch den Trainer
- > Training in unseren modernen Schulungsräumen
- > Sie bestimmen Ihren Wunschtermin
- > Individuell abstimmbare Trainingsschwerpunkte aus unserer Trainingsbeschreibung

Tagespreise

1. Teilnehmer	2. Teilnehmer	3. Teilnehmer	je weiterer Teilnehmer
1260,- € Inkl. MwSt. = € 1.512,00	+300,- € Inkl. MwSt. = € 360,00	+200,- € Inkl. MwSt. = € 240,00	+200,- € Inkl. MwSt. = € 240,00

Bei den Preisen handelt es sich um Tagespreise (8 x 45 Minuten).

Inklusive

Mittagessen, Getränke, Trainingsunterlagen, medienreich-Zertifikat

Ausdruck erstellt am 04.04.2025

medienreich Training GmbH
Hermannstraße 3
33602 Bielefeld
Tel: +49 (0) 521 - 968774-0
Fax: +49 (0) 521 - 968774-90

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:30 Uhr - 16:30 Uhr

Geschäftsführer:
Frank Schmittat
UST-ID: DE308555942
Gerichtsstand: Bielefeld
Amtsgericht: Bielefeld, HRB 42330