

Zeit aktiv gestalten

Zeitmanagement Seminar
bei Eisberg.



Wissen
für mehr
Erfolg

Kommunikation ist wie ein
Eisberg,
nur ein **kleiner Teil** ist **sichtbar**
über der Meeresoberfläche,
der **größere Teil**
ist **unsichtbar.**

Eisberg-Seminare

Kleine Reichenstraße 5
20457 Hamburg

Fon: +49 (0)40 - 87 50 27 94

Fax: +49 (0)40 - 87 50 27 95

www.eisberg-seminare.de



Zeit aktiv gestalten

Zeitmanagement Seminar bei Eisberg.

Zielgruppe

Das Zeitmanagement Seminar *Zeit aktiv gestalten* richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeiter aus Unternehmen aller Branchen.

Praxisnutzen

Wachsende Eigenverantwortung, zunehmender Zeitdruck und immer komplexer werdende Arbeitsaufträge bestimmen unseren Arbeitsalltag. Diesen Anforderungen langfristig gerecht werden zu können, bedeutet, dass Sie die verfügbare Zeit optimal managen und Prioritäten setzen müssen. Zeitmanagement ist eine Kunst. Modernes Zeitmanagement beschäftigt sich nicht nur mit effizienterer Arbeitsgestaltung, sondern mit grundsätzlichen Bedürfnissen und Wünschen, die in Ihrem Arbeits- und Privatleben ihren Platz finden müssen. Zeit, Zeitmangel oder -druck ist meist ein Thema, dass Privates und Berufliches durchdringt. Fast entsteht der Eindruck, als würden Privat- und Arbeitsleben miteinander konkurrieren um die uns zur Verfügung stehende Zeit. Das dies nicht so sein muss, sondern eine wechselseitig nährnde Kooperation von Privatem und Beruflichem möglich ist, ist das Thema des modernen Zeitmanagements und dieser Veranstaltung. In diesem Zeitmanagement Seminar lernen Sie die Methoden und Techniken kennen, die Ihnen helfen, Ihr Tagesgeschäft zu bewältigen und auch langfristige Pläne in Ihrem Leben zu verwirklichen.

Kerninhalte

- Persönliche Tätigkeits- und Zeitanalyse
- Individuelle Zeiteinteilung und Persönlichkeit
- Effiziente Tages- und Wochenplanung
- Persönliche Leistungskurve kennen lernen und einschätzen
- Grundregeln der Zeitplanung und die besten Zeitmanagement-Methoden
- Zeitfresser und Störfaktoren
- Arbeitsprozesse effizient strukturieren
- Prioritätenfestsetzung in der Tagesplanung
- Zeitökonomie bei Teambesprechungen und Projekten
- Zeit und Gesundheit

Organisation

Offenes Seminar: Dauer 2 Tage, jeweils von 10:00 bis ca. 17:00 Uhr.

Preis je Teilnehmer: Euro 980,- zzgl. MwSt. – Geschlossenes Training nach Absprache.



Die Methoden

Das Seminar bietet Ihnen Methoden und Anregungen für eine zielgerichtete Zeitplanung, damit Sie Ihre Zeit Ihren persönlichen Prioritäten entsprechend besser nutzen können. Der persönliche Umgang mit Zeit und Strukturierungsmethoden sind ebenso Thema wie Wünsche persönlicher Zeitverteilung und deren Umsetzung. Mit Hilfe effektiver Planungsmethoden lernen Sie, wie Sie berufliche und private Ziele wirksam umsetzen können. Der Methodenmix, mit dem wir im Training Zeit aktiv gestalten allgemein arbeiten, setzt sich folgendermaßen zusammen: Vortrag, Lehrgespräche, Typanalysen und Selbsttests, Methoden der Arbeitsorganisation, Diskussionen, Übungen.

Beispiele für Methoden der Arbeitsorganisation und -strukturierung sind vor allem:

- Paretoanalysen
- Eisenhower Methode
- ALPEN Methode
- Checklisten
- Tages-, Wochen-, Monatsplanung

Die Trainerin



Beatris Uhlig

Jahrgang 1966, Diplom Psychologin, Studium der Psychologie an der Humboldt Universität Berlin, Schwerpunkt Organisations- und Sozialpsychologie, Teildiplom BWL am Institut für Management und Wirtschaft der TU Berlin, Schwerpunkt Personal und Organisation, zertifizierte Kommunikations- und Verhaltenstrainerin, ARTOP Institut

10 Jahre Erfahrungen im Gesundheitswesen.

Geschäftsführerin Institut für Erwachsenenbildung, Journalistin und Autorin. Seit 1998 als freie Trainerin für die Bereiche:

Organisationsentwicklung und Führungskompetenz. Schwerpunkte: Strategiebildung, Selbstmanagement/Komplexitätsmanagement und Sozialkompetenz.

Bisherige Auftraggeber u.a.:

ADAC, Airbus, AMB Generali Informatik Services GmbH, Ariadne Buch, Capital Facility GmbH/ Messe Berlin Deutsche Infineum GmbH, Deutschsprachige SAP Anwendergruppe, FCB Kommunikationsagentur, Friedensuni Köln, Gesellschaft für Wirtschaftsinformatiken, Google Germany GmbH, Haufe Verlag, Humboldt Universität Berlin, Institute Risk and Fraud Management, Justizvollzugsanstalt Tegel, Karstadt Quelle AG, Klett Weiterbildungsservice, Konrad Adenauer Stiftung, Philips GmbH, Senat für Wirtschaft und Arbeit Berlin, Sparkasse Süd Holstein, Thyssen/ Krupp AG, TUI AG, Volkswagen Deutschland.

Buchveröffentlichungen:

Karrierefaktor Zeitmanagement - Haufe, 2005.

Hauptgewinn Zeit - Lingen Verlag 2008.

Die Kosten

Offene Seminare

Eisberg-Seminare veranstaltet *Zeit aktiv gestalten* als offenes Seminar, zu dem sich maximal 8 einzelne Teilnehmer anmelden können.

Der Teilnehmerpreis für das offene Seminar beinhaltet

- die Teilnahme an *Zeit aktiv gestalten*
- die Bereitstellung der Seminarunterlagen und des Seminarprotokolls
- die Tagungspauschale für Seminarräume und Technik
- Verpflegung an den zwei Seminartagen

Preis je Teilnehmer: Euro 980,- zzgl. MwSt.

Offenes Seminar: Dauer 2 Tage, jeweils von 10:00 bis ca. 17:00 Uhr.

Die Termine in **Hamburg**:

Termine 2011: 15. + 16. September.

Termine 2012: 06. + 07. Februar, 07. + 08. Mai, 03. + 04. September, 05. + 06. November.

Die Termine in **Berlin**:

Termine 2011: 15. + 16. September.

Termine 2012: 13. + 14. Februar, 14. + 15. Mai, 10. + 11. September, 12. + 13. November.

Geschlossene Seminare

Eisberg-Seminare bietet Ihnen *Zeit aktiv gestalten* als geschlossene

Veranstaltung für Ihr Unternehmen an. Sie können maximal 12 Personen teilnehmen lassen. Für detaillierte Informationen über Termine, die Konzeption und die Kosten unterbreiten wir Ihnen gern ein Angebot. Bitte sprechen Sie uns an.

Teilnahmebedingungen

Die 150%-Best-Value-Garantie

Sollten Sie in der ersten Kaffeepause eines Seminars sich entscheiden das Seminar vorzeitig zu verlassen, weil z.B. die Inhalte und/oder der Trainer Sie nicht überzeugt hat oder Sie einfach nicht zufrieden waren, erhalten Sie die komplette Seminargebühr zuzüglich Ihrer Reisekosten zurückerstattet - und dies auch ohne Angabe von Gründen.

Die Höhe der Fahrtkosten sind für die Anreise mit der Deutschen Bundesbahn, 2-Klasse-Ticket, und mit dem eigenem PKW bis zu einer Entfernung von 200km zum Seminarort abgedeckt. Größere Entfernungen sind nur nach vorheriger schriftlicher Bestätigung möglich.

Stornierung der Anmeldung

Sollten Sie nicht am Seminar teilnehmen können, entstehen Ihnen bei schriftlicher Vorlage der Abmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn keine Kosten.

Bei Stornierungen nach diesem Zeitpunkt, 30 Tage bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn, sind 50% der Teilnahmegebühren zu entrichten. Bei Stornierungen 7 Tage und weniger vor Veranstaltungsbeginn sind 100% der Teilnahmegebühren zu entrichten. Keinerlei Kosten entstehen bei Anmeldung eines Ersatzteilnehmers (offene Veranstaltung) bzw. einer Ersatzgruppe (geschlossene Veranstaltung).

Bei Stornierungen von Seiten des Veranstalters aus Gründen, die Eisberg-Seminare zu vertreten hat, werden bereits entrichtete Teilnahmegebühren in vollem Umfang zurückerstattet. Weitere Ansprüche an Eisberg-Seminare bestehen nicht.

Ablauf des Seminars / Trainings

Eisberg-Seminare behält sich vor, die Inhalte und den Aufbau des Seminars – unter Wahrung des angegebenen Gesamtcharakters der Veranstaltung – frei zu gestalten. Eisberg-Seminare ist berechtigt bei Ausfall eines Trainers einen Ersatztrainer zu stellen.

EISBERG-SEMINARE

Kleine Reichenstraße 5
20457 Hamburg

Schneller gehts
per Fax (040) 87 50 27 95

Anmeldung für ein offenen Trainings / Seminars

Titel des Seminars / Trainings	Datum	Trainerpreis
_____	_____	_____ (zzgl. MwSt.)

Teilnehmer / in

_____ Firma	_____ Name des Teilnehmers
_____ Straße, Nr.	_____ Postleitzahl, Ort
_____ Telefon / Fax	_____ E-Mail

Rechnungsstellung

- Die Rechnung geht an die obige Adresse. Bitte senden Sie die Rechnung an:

_____ Vorname, Name	_____ Firma
_____ Straße, Nr.	_____ Postleitzahl, Ort

Unterschrift

Hiermit melde ich mich verbindlich zur oben genannten Veranstaltung an. Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung der beigefügten Teilnahmebedingungen von Eisberg-Seminare.

_____ Unterschrift	_____ Ort	_____ Datum
--------------------	-----------	-------------

