



## Ziel- und Zeitmanagement

<b>Termin</b>	entnehmen Sie bitte unserer Internetseite!
<b>Zeiten</b>	zweitägig von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr
<b>Ort</b>	STAfF- Trainingszentrum Altnossener Str. 2b, 01156 Dresden
<b>Min   Max</b>	6   12 Teilnehmer
<b>Investition</b>	580,00 Euro zzgl. MwSt., inkl. Pausensnacks, Mittagsverpflegung und Seminarunterlagen.

### Methoden

- Einzel- und Gruppenarbeit
- Interaktiver Austausch
- Praktische Übung
- Direktes Feedback

### Inhalte

- Persönliche und berufliche Ziele
- Ziele und deren Nutzen
- Ziele richtig setzen können
- Analysieren des eigenen Arbeitsverhaltens
- Das Zeitmanagement-Quadrat
- Prioritäten richtig setzen
- Zeit, Termine und Aufgaben richtig planen
- Besprechungen wirksam gestalten
- Eigene Zeitdiebe erkennen
- Die eigene Leistungskurve kennen lernen und im Arbeitsalltag effektiv nutzen
- Ansätze zur Verbesserung des eigenen Arbeitsverhaltens erkennen
- Methoden zur Effektivitätssteigerung
- Selbstkontrolle und Selbstmotivation
- Umgang mit Stress und Stressreaktionen
- Transfer in den Arbeitsalltag

### Ziele und Nutzen

"Wer alles nimmt, wie es kommt, der arbeitet nicht, der wird gearbeitet." Aber Sie wollen „mit 20% der aufgewandten Zeit 80% der Ergebnisse erbringen“?

Dann wird Ihnen dieses Modul helfen! Sie lernen, die eigenen Zeitdiebe zu erkennen.

In diesem Modul haben Sie die Möglichkeit, Ihren Zielen näher zu kommen, in dem Sie sie klar und motivierend für sich formulieren und sich Ihren Zielen bewusst werden. Sie haben die Möglichkeit, Ihr eigenes Arbeitsverhalten zu analysieren und Strategien für ein zielorientiertes und effizientes Arbeiten zu entwickeln.

Im Mittelpunkt stehen Überlegungen, wie Sie es schaffen können, mehr Zeit für wichtige Aufgaben zu haben - Zeit zu haben für Ihren Erfolg! Sie werden Ansatzpunkte kennen lernen, wie Sie besser mit Ihrer Zeit umgehen, uneffektive Arbeitsgewohnheiten abbauen und den zeitgemäßen Umgang mit Ihrem "Umfeld" verbessern können.



Trainings GmbH  
Geschäftsführung: Ralf Käßler

Postanschrift  
Stepout Trainings GmbH  
Bischofsweg 108A  
01099 Dresden  
Telefon: +49 351 314 0907  
Telefax: +49 351 888 1401  
akademie@stepout.de  
www.stepout.de

Akademie | Trainingszentrum  
Altnossener Straße 2B  
(Im Gebäudeensemble  
Fa. Sanitär Heinze)  
01156 Dresden