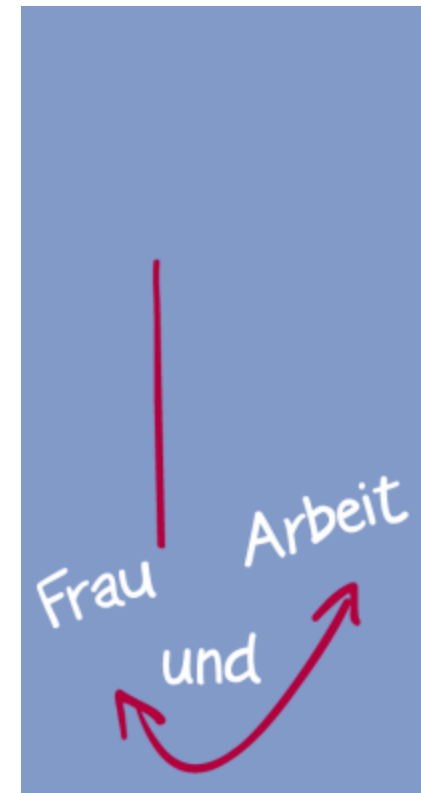


kommunizieren und professionalisieren

Seminar Zeitmanagement

Frau und Arbeit
Gila Otto
Friedensallee 9, 22 765 Hamburg
040 – 450 209 0

www.frau-und-arbeit.de
info@frau-und-arbeit.de



Zeitmanagement

Oft erscheinen uns die Tage zu kurz, um allen Anforderungen von Beruf und Familie gerecht zu werden. Und neben den vielen Pflichten und Aufgaben finden wir häufig kaum Zeit und Ruhe für uns selbst.

Dieses Seminar unterstützt sie, daran etwas zu ändern. Sie erkennen, was Sie stresst, was Sie bremst und was Ihnen Zeit raubt. Sie finden heraus, was Sie motiviert und wie Sie es schaffen, Ihre Ziele, Pläne und Wünsche endlich Schritt für Schritt umzusetzen. Sie lernen auch den Wert erholsamer und kreativer Pausen zu schätzen. Sie erhalten hilfreiche Tipps für ein regelmäßiges und diszipliniertes Zeitmanagement, damit Sie sich im Alltag auf die Dinge konzentrieren, die Ihnen wirklich wichtig sind und die Sie zufriedener machen.

Zeitmanagement

Ziel

Sie erlernen effektive Techniken des Zeitmanagements, die Ihnen helfen,

- Ihre Aufgaben im Alltag realistisch zu planen,
- Ihre Prioritäten bewusst und weitsichtig zu setzen,
- die Bugwelle aus unerledigten Aufgaben zu reduzieren und
- den direkten Zusammenhang zwischen dem Gleichgewicht in den Lebensrollen und der Leistungsbereitschaft bzw. -fähigkeit im Beruf zu erkennen.

Zeitmanagement

Inhalte

- Individuelle Zeitplanung
- Analyse Ihrer Aufgaben und Ihrer Leistungsfähigkeit
- Klärung Ihrer individuellen Ziele und Prioritäten
- Umgang mit Zeitdieben und persönlichen Schwächen
- Vereinfachung Ihrer Kommunikation mit anderen
- Konkrete Selbst- und Arbeitsplatzorganisation
- Praktische Umsetzungshilfen für Ihren Alltag

Zeitmanagement

Dipl.-Ökonomin Annika Elsner,

Als selbstständige Unternehmerin bin ich im Hinblick auf das Thema Zeitmanagement "sturmerprobt". Seit 2004 arbeite ich als Beraterin und Coach und habe mich dabei auf die Beratung von Existenzgründenden spezialisiert. Arbeitsschwerpunkte sind die Gründungen von Hochschulabsolvent/innen, darunter wissensbasierte, dienstleistungsorientierte und innovative Gründungsvorhaben. Ich unterstütze und begleite Gründende und junge Unternehmer/innen in beruflichen und persönlichen Entwicklungsprozessen sowie bei der Erarbeitung von Visionen und Marketing-Strategien.

Ich lebe und arbeite in Hamburg, bin verheiratet und habe einen kleinen Sohn.

www.annika-elsner.de