



## **ZEITKOMPETENZ: KNOW-HOW FÜR EFFEKTIVES ZEITMANAGEMENT**

**(ZEITMANAGEMENT / 2 TAGE)**

Sie haben das Gefühl, dass Ihnen die Zeit nur so davon läuft? Sie wünschen sich, dass der Tag 48 statt nur 24 Stunden hätte? Und Sie hetzen von einem Termin zum anderen, ohne die wirklich wichtigen Dinge erledigt zu bekommen?

Ein erfolgreiches effektives Zeitmanagement unterstützt Sie dabei, die Zeit für Konzentration auf Ihre Kernaufgaben zu finden:

Bauen Sie Ihre Kompetenz im Umgang mit Zeit weiter aus, indem Sie die Grundlagen wie strukturieren, priorisieren, delegieren gekonnt umsetzen, Zeitfresser bei sich und anderen erkennen und eliminieren ... und Ziele für Ihren beruflichen und privaten Lebensbereich identifizieren, um Ihre Balance und Gesundheit zu wahren!

### **Inhalte**

Auf Basis theoretischer Hintergründe und praktischer Beispiele professionalisieren Sie Ihr Wissen rund um das Thema Zeitmanagement.

Abgerundet wird dies durch intensive und praxisnahe Übungen, durch deren Denkanstöße Sie wertvolle Möglichkeiten zur Selbstreflexion erhalten und einen hohen Grad der Selbsterkenntnis gewinnen.

So werden Theorie und Praxis während der Trainingstage verzahnt und wirkungsvoll verankert.

### **Ihr Nutzen**

- ° Sie optimieren den Umgang mit Ihrer Zeit – effizient!
- ° Sie reflektieren Grundlagenwissen – gezielt umsetzen statt nur wissen!
- ° Sie erfahren, wie Sie Zeit für die wichtigen Aufgaben gewinnen – wirkungsvoll!
- ° Sie stärken Ihre Zeitkompetenz – nachhaltig!

### **Methoden**

Praxisorientierte Wissensvermittlung, interaktive Erarbeitung der Inhalte, Einzel- und Gruppenarbeiten, moderierter Erfahrungsaustausch

### **Teilnehmerkreis**

Fach- und Führungskräfte, max. 12 Teilnehmer

### **Termin / Ort**

2020 / 04 / 06-07 / Düsseldorf

Auf Anfrage auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar!

### **Teilnahmegebühr**

€ 999,- inklusive MwSt.

Die Teilnahmegebühr versteht sich inklusive Handout und leckerer Tagungsverpflegung.

( *Sonderkonditionen*: 30% Rabatt für Privatkunden, 10% Rabatt für Gruppen ab 3 Personen )

### **HOME of ENERGY**

Christina Borschel  
Elisabethstraße 11  
D-40217 Düsseldorf  
[www.home-of-energy.com](http://www.home-of-energy.com)

+49 177 215 5335  
+49 211 942 14 367  
[cb@home-of-energy.com](mailto:cb@home-of-energy.com)

**Stressmanagement. Burnout-Prävention. Aus der Praxis für die Praxis. - Ihre Balance. Ihre Gelassenheit. Ihre Energie.**