



Wissen. Perspektiven. Erfolg.



Selbst- und Zeitmanagement

09.05.2023 – 10.05.2023

Dauer: 2 Tage (ohne Übernachtung)

Ort: Seminarhotel

985,00 Euro

pro Teilnehmer

zzgl. ges. MwSt.

24.10.2023 – 25.10.2023

Dauer: 2 Tage (ohne Übernachtung)

Ort: Seminarhotel

985,00 Euro

pro Teilnehmer

zzgl. ges. MwSt.

Ziele

Die TeilnehmerInnen reflektieren ihren Umgang mit der Zeit und machen sich ihre persönliche Betrachtungsweise bewusst. Sie bewerten ihre Gestaltung von Arbeitsabläufen und Zeiteinteilungen im Alltag und im Berufsleben. Sie erarbeiten neue Möglichkeiten, um ihre persönliche Zeit- und Arbeitsorganisation zu verbessern. Sie lernen Entspannungs-methoden zur Stressbewältigung anzuwenden.

Inhalt

- Erkennen und definieren von persönlichen/beruflichen Zielen
- Betrachtung des eigenen Tagesablaufs und Sichtbarmachen von Zeitdieben
- Analyse des eigenen Zeitmanagementtyps nach dem persolog® Persönlichkeitsmodell
- Pareto-Prinzip: Konzentration auf das Wesentliche
- Eisenhower-Modell: Wichtigkeits- und Dringlichkeitsanalyse
- Planungsstrategien, ALPEN-Methode
- Effektiver Umgang mit Störungen, Nein-Sagen lernen
- Richtiges Delegieren von Aufgaben
- Strukturieren von Besprechungen
- Stressbewältigungstechniken und Entspannungsmethoden

Methoden

- Impulsvorträge mit anschließenden Übungen
- Einzelarbeit- und Kleingruppenarbeit
- Fallbeispiel
- Angeleitete Entspannungsübungen

ID

B-ÜKE-011

Abschluss

Zertifikat der
Volkswagen Bildungsinstitut GmbH

Kontakt

Annett Klimke

0375 27026 44

annett.klimke@volkswagen.de

Volkswagen Bildungsinstitut GmbH

Bildungszentrum Zwickau

Reichenbacher Straße 76

08056 Zwickau

Telefon: 0375-27026-0

Telefax: 0375-27026-80

E-Mail: info@vw-bi.de

Trainingszentrum Service Automobil

Rudolf-Ehrlich-Straße 1

08058 Zwickau/OT Crossen

Telefon: 0375-60618-0

Telefax: 0375-60618-300

E-Mail: info@vw-bi.de

Bildungszentrum Chemnitz

Kauffahrtei 47

09120 Chemnitz

Telefon: 0371-274-1071

Telefax: 0371-274-2138

E-Mail: info@vw-bi.de



Weiterbildung
Berufsausbildung
Duales Studium
Beratung



Wissen. Perspektiven. Erfolg.



Philipp Schubert

0375 27026 54

philipp.schubert2@volkswagen.de

Volkswagen Bildungsinstitut GmbH

Bildungszentrum Zwickau
Reichenbacher Straße 76
08056 Zwickau
Telefon: 0375-27026-0
Telefax: 0375-27026-80
E-Mail: info@vw-bi.de

Trainingszentrum Service Automobil
Rudolf-Ehrlich-Straße 1
08058 Zwickau/OT Crossen
Telefon: 0375-60618-0
Telefax: 0375-60618-300
E-Mail: info@vw-bi.de

Bildungszentrum Chemnitz
Kauffahrtei 47
09120 Chemnitz
Telefon: 0371-274-1071
Telefax: 0371-274-2138
E-Mail: info@vw-bi.de



Weiterbildung
Berufsausbildung
Duales Studium
Beratung