Volkswagen
Bildungsinstitut

Wissen. Perspektiven. Erfolg.

Selbst- und Zeitmanagement

07.05.2024 – 08.05.2024
Dauer: 2 Tage (ohne Übernachtung)
Ort: Volkswagen Bildungsinstitut GmbH (Zwickau)
1.035,00 Euro
pro Teilnehmer
zzgl. ges. MwSt.
/Woche/Teilnehmer

29.10.2024 – 30.10.2024
weitere Termine auf Anfrage

Dauer: 2 Tage (ohne Übernachtung)
Ort: Volkswagen Bildungsinstitut GmbH (Zwickau)
1.035,00 Euro
pro Teilnehmer
zzgl. ges. MwSt.
/Woche/Teilnehmer

Ziele

Haben Sie oft das Gefühl keine Zeit zu haben? Haben Sie so viele Verpflichtungen, dass Sie manchmal gar nicht wissen, womit Sie zuerst beginnen sollen? Wollen Sie endlich wieder einmal durchatmen können?

Reflektieren Sie Ihren persönlichen Umgang mit der Zeit. Bewerten und optimieren Sie darüber hinaus Ihre Gestaltung von Arbeitsabläufen und Zeiteinteilungen im Alltag und im Berufsleben. Erfahren Sie, wie Sie Ihre persönlichen Verhaltensmuster mit Hilfe wirksamer Selbstmanagement-Methoden aufbrechen, um eine fokussierte Tagesgestaltung und Aufgabenbearbeitung realisieren zu können. Entwickeln Sie ein Bewusstsein dafür, dass Pausen und Entspannung keine Zeitverschwendung sind, sondern wesentlich zu Ihrer Effizienz beitragen.

Inhalt

- Betrachtung des eigenen Tagesablaufs und Sichtbarmachen von Zeitdieben
- Erkennen und definieren von persönlichen/beruflichen Zielen
- Analyse des eigenen Zeitmanagementtyps
- Prioritäten erkennen und richtig setzen
- Individuelle Planungsstrategien entwickeln
- Tipps und Tricks im Umgang mit Outlook und Teams
- Effektiver Umgang mit Störungen
- Werkzeuge für einen rücksichtsvollen Umgang mit der eigenen Person

Methoden

- Trainer-Input mit anschließenden praktischen Übungen
- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Selbstreflexion und /-analyse
- Fallbeispiele

ID

B-ÜKE-011

Abschluss

Zertifikat der
Volkswagen Bildungsinstitut GmbH

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

Volkswagen
Bildungsinstitut

Wissen. Perspektiven. Erfolg.

Kontakt

Annett Klimke

0375 27026 44
annett.klimke@volkswagen.de

Philipp Schubert

0375 27026 54
philipp.schubert2@volkswagen.de