

# Ausbildung Zeit- und Selbstmanagement



Leitung:  
Katja Wohlgemuth  
wohlgemuth-training

## **Mögliche Zielsetzung der Ausbildung Zeitmanagement:**

Schneller, besser und flexibler, das sind die Anforderungen von heute. Wie kann ich diesen Bedürfnissen gerecht werden? Wie schaffe ich meine Arbeit - ohne dabei zusammenzubrechen und selbst auf der Strecke zu bleiben? Wie kann ich effektiv sein und gleichzeitig eine bewusste Balance zwischen Arbeit und Beruf auf der einen und Familie, Partnerschaft und allgemeines Wohlbefinden auf der anderen Seite erreichen und halten?

## **Mögliche Themen und Inhalte:**

### **Selbstmanagement als selbstverantwortlich zu gestaltendes Lebensmanagement**

Life-Balance-Modell zum förderlichen Zusammenwirken verschiedener Lebensbereiche kennenlernen und anwenden

Wege um die individuelle Arbeits- und Lebenszeit aktiv und sinnvoll zu balancieren

Zeitmanagement als Möglichkeit, um mehr Lebensqualität zu erfahren

### **Arbeitsplatzanalyse**

Persönliche Zeit- und Arbeitsmuster erkennen

Engpässe in der täglichen Arbeit erkennen und bearbeiten: Energiefresser, Zeitfresser und Störfaktoren

Persönliche Leistungskurve

### **Planungstechniken:**

Zeitplanungsmöglichkeiten, Prioritäten setzen, Pufferzeiten einbauen,

Ziele setzen und umsetzen, rationale Besprechungen führen

### **Arbeitsplatzorganisation**

Den eigenen Arbeitsplatz effektiv organisieren, Büro- und Schreibtischorganisation, Ablagesysteme nutzen, effektiver Umgang mit Emails

### **Zum Umgang mit Überforderungen:**

Was gibt mir Energie? Die inneren Antreiber kennenlernen. Innere Blockaden auflösen.

## **Dauer der Ausbildung und Termine**

Die Ausbildung umfasst sieben Einheiten à zwei Stunden, die von den Teilnehmern mit der Ausbilderin am ersten Termin gemeinsam festgelegt werden. Inbegriffen sind eine anfängliche individuelle Ziel- und Inhaltsanpassung auf die Klienten sowie eine Transfer- und Supervisionssitzung drei Monate nach Ende des Ausbildungsprozesses.

## **Investition**

Ihre Investitionen für die Ausbildung beträgt pro Zeitstunde € 71,- zzgl. MWST. Die Abrechnung erfolgt monatlich oder nach individueller Absprache. Eine Förderung durch Bildungsscheck oder Bildungsprämie in Höhe von max. 500€ und 50% der Ausbildungsgebühren ist ggfs. möglich.

Grundsätzlich sind enthalten:

- die Durchführung der Ausbildung
- die Bereitstellung von Unterlagen
- die Erstellung von Fotoprotokollen als pdf-Dokument
- der Erhalt eines Zertifikates.

## **Teilnahmevoraussetzungen:**

- Die Bereitschaft, sich mit sich selbst zu reflektieren und sich mit Anderen authentisch und respektvoll auszutauschen
- Lust auf aktive Mitarbeit, auch zwischen den Terminen

## **Ort:**

wohlgemuth-training, Solingen

## **Anmeldung:**

Bitte melden Sie sich formlos schriftlich per Email an. Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Motivation zur Teilnahme und inwiefern die Teilnahmevoraussetzungen auf Sie zutreffen.

**Bei Fragen zur Ausbildung stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.  
Ich freue mich darauf, Sie auszubilden!**



wohlgemuth-training