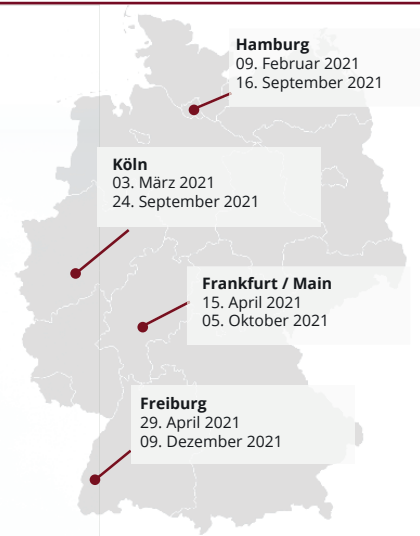


Seminaranmeldung

E-Mail: info@arowa-trainings.de | Fax: +49 (0)761 389299-74



SELBSTORGANISATION & ZEITMANAGEMENT

1-tägiges arowa KOMPAKT-Seminar (9 - 17 Uhr)

Im Fokus des Seminars steht die Erreichung Ihrer Ziele mit den Ihnen zur Verfügung stehenden Zeitressourcen. Lernen Sie das Fundament effizienten Selbstmanagements & umsetzbare Techniken des Zeitmanagements kennen. Fangen Sie an, Ihren Berufsalltag gezielter und ausgeglichener zu organisieren, in dem Sie nicht mehr nur „reagieren“, sondern Ihre Umwelt aktiver selbst gestalten.

Themenspektrum

- Grundprinzipien eines ganzheitlichen Selbstmanagements
- Bestandsaufnahme: Potential-Check, Selbstdisziplin, Rahmenbedingungen
- Persönlicher Arbeitsstil: „Typengerechtes“ Zeit- & Selbstmanagement
- Meine persönlichen Zeitdiebe erkennen & „verhaften“
- Aufgabenmanagement: Planung, Realisation, Kontrolle, Optimierung
- Prioritätenmanagement: Die richtigen Dinge zur richtigen Zeit erledigen
- Überblick schaffen: Tages-, Wochen-, Monatsplanung
- Systematisches Informationsmanagement: Ablage, Outlook, E-Mail & Co.
- Kommunikative Aspekte des Zeitmanagements („Nein“-Sagen, ohne zu boykottieren)

Zielgruppe

Das KOMPAKT-Seminar richtet sich an alle Mitarbeiter, Fach- und Führungskräfte sowie Selbstständige, die Ihr ganz persönliches Selbst-, Ziel- und Zeitmanagement verbessern, effizienter arbeiten oder einfach mehr Eigenzeit für sich möchten.

Wähle deine persönlichen Themen (optional)

- Potential- & Ressourcen-Check
- Selbstanalyse: Arbeitsstil & Selbstdisziplin
- Ganzheitliche & realistische Zielsetzung
- „Typengerechtes“ Zeit- & Selbstmanagement
- Ziel-Management: Planung, Realisation, Kontrolle
- Arbeitsplatzorganisation & Ablage-Management
- To-Do-Liste & Aktivo-Liste
- Einsatz von Checklisten & Hilfsmittel
- Meetings: Vor- & Nachbereitung
- Prioritätenmanagement: Methoden & Techniken
- Pareto-Prinzip & die Eisenhower-Methode
- ABC-Analyse & die ALPEN-Methode
- Tages-, Wochen-, Monatsplanung
- Telefon- & E-Mail-Management
- Planungstechniken: Übersicht schaffen
- Effizientes Delegieren
- „Aufschieberitis“ abwehren
- Richtig „Nein“-Sagen lernen
- Klare & wirkungsvolle Kommunikation
- „Zeitdiebe“ erkennen & beseitigen
- Persönliche Stressfaktoren minimieren
- Routine- & Arbeitsabläufe optimieren

Kleingruppensetting

max. 6 PAX

Inklusivleistungen

- Mittagessen, Getränke & Kaffeepausen
- Professionelles Seminarskript
- Nachbereitete Fotodokumentation
- arowa Teilnahmezertifikat
- Digitaler Coach (Smartphone App)



Individuelle Wünsche & Mitteilungen

Veranstaltungsdaten

Seminartermin _____ Seminarort: FR | FFM | K | HH _____

Seminarteilnehmer

1.	_____	_____	_____	_____
Vorname	Nachname	Mail-Adresse	Abt./Position	
2.	_____	_____	_____	_____
Vorname	Nachname	Mail-Adresse	Abt./Position	
3.	_____	_____	_____	_____
Vorname	Nachname	Mail-Adresse	Abt./Position	

Unternehmensdaten/Auftraggeber

_____	_____	_____
Firmenname	Straße, Nr.	PLZ/Ort
_____	_____	_____
Ansprechpartner, Abt./Position	Telefon (Durchwahl)	Fax
_____	_____	_____
Mail-Adresse	Falls abweichend - Rechnung zu Händen -	Anzahl der Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen



SELBSTORGANISATION & ZEITMANAGEMENT

1-tägiges arowa KOMPAKT-Seminar (9 - 17 Uhr)



Ihre Investition

- 755,00 € zzgl. 19 % MwSt. je Teilnehmer
- Mehrbucherrabatt: Ab 2 Anmeldungen erhalten Sie 10 % Rabatt auf den Gesamtbetrag.



Follow-up Coaching per Skype/Telefon

- 2x 60 min: 245,00 € zzgl. 19 % MwSt.
 - 2x 90 min: 325,00 € zzgl. 19 % MwSt.
- (Detailinformationen siehe Seminarprogramm)



Rabatte: Early-Bird/Last-Minute

- Bis zu 15 % Rabatt sparen.
- Es gelten die zum Anmeldezeitpunkt veröffentlichten Rabatte auf www.arowa-trainings.de.
- Sie erhalten automatisch den günstigsten Rabatt.



Anmeldeinformationen

- Ihre Buchungsbestätigung mit allen Detailinformationen zur Veranstaltung erhalten Sie nach Anmeldeeingang per E-Mail.
- Im Fall einer bereits ausgebuchten Veranstaltung werden Sie umgehend informiert.
- Alle Infos zu Rücktrittsrechten (Vertretung, Umbuchung, Stornierung) unter: <https://www.arowa-trainings.de/agb/>



Ihre Buchung

Hier bitte ankreuzen, ansonsten keine verbindliche Seminarplatzreservierung möglich:

- Hiermit buche ich verbindlich dieses Seminar. Mit meiner elektronischen Anmeldung bzw. per Fax akzeptiere ich die Anmeldebedingungen gemäß den AGB von arowa (<https://www.arowa-trainings.de/agb/>)
- Ich willige der Verarbeitung aller personenbezogener Daten zum Zweck der Anmeldung ein. (<https://www.arowa-trainings.de/datenschutzerklaerung>). Diese Buchung ist rechtskräftig, verbindlich und ohne Unterschrift gültig.

Ort, Datum

Unterschrift/Stempel

_____	_____	_____
-------	-------	-------

arowa · TRAINING · COACHING · SEMINARE
Stadtstraße 73
D-79104 Freiburg
Fon: +49 (0)761 389299-72
Fax: +49 (0)761 389299-74
E-Mail: info@arowa-trainings.de

www.arowa-trainings.de