



## 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 & Aktiv-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

### Individuelle Wünsche & Mitteilungen

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kleingruppensetting**

**max. 6 PAX**

### Inklusivleistungen

- Mittagessen, Getränke & Kaffeepausen
- Professionelles Seminarskript
- Nachbereitete Fotodokumentation
- arowa Teilnahmezertifikat

## Veranstaltungsdaten

Seminartermin \_\_\_\_\_ Seminarort: FR | K \_\_\_\_\_

## 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 via Live-Video

- 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](http://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

Hier absenden und kostenpflichtig anmelden

Formular drucken

Formular speichern

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](mailto:info@arowa-trainings.de)

[www.arowa-trainings.de](http://www.arowa-trainings.de)