

# Persönliches Selbst- & Zeitmanagement

Gewinnen Sie täglich eine Stunde mehr Zeit

## R Matthias Böhme



Trainer, Autor, Coach, Buchautor: Rationell lesen (Cornelsen Verlag), Konzentration (Cornelsen Verlag), Merkfähigkeit optimieren (Stark Verlag)

[www.boehme-training.de](http://www.boehme-training.de)

## ! Auf einen Blick

Mi. 20. September

10 bis 17 Uhr

*Ort: Koblenz, Haus des Sports*

*Kosten: 115 € inkl. Arbeitsmaterialien  
und Mittagessen*

*max. 18 Teilnehmende*

An fast jedem Arbeitsplatz wachsen die Anforderungen und die Anzahl der Aufgaben. Lassen Sie sich davon nicht überwältigen, sondern nehmen Sie diese Herausforderung aktiv in die Hand. Fühlen Sie sich nicht als Spielball der Umstände, sondern werden Sie aktiv und gestalten Sie Ihren Arbeitsalltag. Verfallen Sie nicht in aktionsreiche Hektik, sondern gehen Sie die Aufgaben planmäßig und geordnet an. Lassen Sie sich nicht von der Zeit beherrschen, sondern bestimmen Sie Ihre Zeitabläufe.

Persönliche Kraft, höhere Effizienz und weniger Stress sind die Ziele dieses Seminars.

## Inhalte

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie ...

- » Projekte, Aufgaben und Ihre Tagesarbeit effektiv planen
- » Realistische und ambitionierte Ziele für sich setzen
- » Sich selbst motivieren und diese Ziele auch tatsächlich umsetzen
- » Prioritäten setzen und sich für das Wichtigste entscheiden
- » Nein sagen zu Unwichtigem und zu dem, was Sie aufhält
- » Strategien gegen Ihre persönlichen Zeitfresser einsetzen