

Zeitmanagement und Selbstorganisation

Methoden für eine strukturierte und produktive Arbeitsweise



DGWZ

Termine

Seminardauer 2 Tage

1. Tag: 10:00-17:00 Uhr, 2. Tag: 9:00-16:00 Uhr

16.-17.09.2025 – Hannover
21.-22.10.2025 – Dresden
18.-19.11.2025 – Frankfurt
16.-17.12.2025 – Dortmund
27.-28.01.2026 – München
24.-25.02.2026 – Stuttgart
17.-18.03.2026 – Hamburg
14.-15.04.2026 – Berlin
05.-06.05.2026 – Köln
09.-10.06.2026 – Mannheim

Teilnahmegebühr

1.200 € zzgl. 19% MwSt., inkl. Unterlagen, Getränke, Pausenverpflegung, Mittagessen und eine Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Lehrinhalte und Zeiten.

Teilnehmer

Das Seminar richtet sich an alle Mitarbeiter, die ihre Selbstorganisation optimieren und Produktivität steigern möchten.

Referent

Die Referenten sind qualifizierte Fachleute im Bereich Zeitmanagement. Sie bringen fundiertes Fachwissen sowie langjährige Erfahrung mit, um den Teilnehmern wirksame Techniken zur Selbstorganisation zu vermitteln.

Beschreibung

Ein unzureichendes Zeitmanagement führt häufig zu Stress und Überlastung. Ohne klare Struktur und Effizienz sammeln sich Aufgaben an und Terminfristen rücken näher. Dies kann zu Fehlentscheidungen und geringerer Arbeitsqualität führen. Eine mangelnde Selbstorganisation beeinträchtigt die individuelle Leistung und persönliche Motivation.

Nutzen

Das Ziel des zweitägigen Seminars ist die klare Strukturierung und Fokussierung der täglichen Aufgaben. Die Teilnehmer lernen Prioritäten zu setzen und Fristen sicher einzuhalten. Durch eine gezielte Selbstorganisation steigern die Teilnehmer ihre Produktivität und Freude an der Arbeit. Mithilfe von Strategien erreichen sie einen ausgewogeneren Lebensstil, welcher die berufliche Karriere vorantreibt.

Inhalte

- Einführung in Zeitmanagement und Grundlagen der Selbstorganisation
- Nutzen des Pareto-Prinzips und der Eisenhower-Matrix
- Techniken zur Verbesserung der Konzentration und Fokussierung
- Vorstellen der Pomodoro-Technik
- Ursachen und Strategien zur Überwindung von Prokrastination
- Bedeutung und Auswirkungen von Routinen
- Tools und Methoden zur effektiven Tages- und Wochenplanung
- Stressbewältigung durch Zeitoptimierung
- Werkzeuge und Apps für ein besseres Zeitmanagement
- Fallstudien und Gruppenarbeit
- Erstellen eines individuellen Zeitplans
- Reflexion und kontinuierliche Verbesserung

Seminar: Zeitmanagement und Selbstorganisation

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 16.-17.09.2025 – Hannover | <input type="checkbox"/> 27.-28.01.2026 – München | <input type="checkbox"/> 05.-06.05.2026 – Köln |
| <input type="checkbox"/> 21.-22.10.2025 – Dresden | <input type="checkbox"/> 24.-25.02.2026 – Stuttgart | <input type="checkbox"/> 09.-10.06.2026 – Mannheim |
| <input type="checkbox"/> 18.-19.11.2025 – Frankfurt | <input type="checkbox"/> 17.-18.03.2026 – Hamburg | |
| <input type="checkbox"/> 16.-17.12.2025 – Dortmund | <input type="checkbox"/> 14.-15.04.2026 – Berlin | |

Teilnahmegebühr **1.200 €** pro Teilnehmer für 2 Tage, zzgl. 19 % MwSt., inkl. Seminar mit Prüfung, Unterlagen, Verpflegung und Zertifikat.

Teilnehmer

Ich melde folgende Personen für das Seminar an:

1. Teilnehmer: Vorname _____, Nachname _____

2. Teilnehmer: Vorname _____, Nachname _____

3. Teilnehmer: Vorname _____, Nachname _____

Kontaktdaten (Besteller)

Vorname _____, Nachname _____

Firma _____

Straße/Postfach _____, PLZ, Ort _____

Telefon _____, Fax _____, E-Mail _____

Rechnungsanschrift

Rechnungsdaten wie Kontaktdaten. Abweichende Rechnungsanschrift:

Firma _____

ggf. Zusatz, Abteilung, interne Bestellnr. _____

Straße/Postfach _____, PLZ, Ort _____

Ort, Datum

Unterschrift

Stempel

Die **Teilnahmebedingungen** werden mit der Anmeldung anerkannt. Die Anmeldung ist verbindlich. Die Seminargebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig. Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen und ist bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei. Für einen Rücktritt zwischen vier und zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Gebühr von 100 Euro berechnet, ab zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn oder wenn der Teilnehmer nicht erscheint wird die volle Teilnahmegebühr berechnet. Ersatzteilnehmer können ohne Mehrkosten gestellt werden. Der Veranstalter ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigem Grund abzusagen, insbesondere bei Ausfall des Referenten oder zu geringer Teilnehmerzahl. Bereits gezahlte Gebühren werden in diesem Fall zurückerstattet. Andere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Sollten einzelne Bestimmungen dieses Vertrages unwirksam sein oder werden, wird hierdurch die Wirksamkeit des Vertrages im Übrigen nicht berührt. Gerichtsstand ist Bad Homburg. **Datenschutzerklärung:** Die Deutsche Gesellschaft für wirtschaftliche Zusammenarbeit mbH speichert Ihre Angaben elektronisch zur Durchführung der Veranstaltung und zum Versand des Newsletters. Sie können diese Einwilligung jederzeit widerrufen und die Löschung verlangen.