

# Selbstorganisation und Zeitmanagement

Erfolgreicher arbeiten mit Ihrem individuellen Effizienzsystem – das Coaching

## DER TRAINER

### Andreas Wenzlau



ist seit über 15 Jahren freiberuflicher Trainer und Berater. Zu seinen Auftraggebern zählen Wirtschaftsverbände, Konzerne und mittelständische Unternehmen. Er ist Autor des Buchs „KundenProfiling“

und von Fachbeiträgen über Veränderungsmanagement, Kommunikation und Kundenbeziehungen sowie Lehrbeauftragter für Management und Interaktion in Unternehmen. Er ist Mitglied im BDVT (Berufsverband für Trainer, Berater und Coaches), sowie in der ECA (European Coaching Association).

Andreas Wenzlau war viele Jahre in verschiedenen Führungspositionen als Vertriebsleiter und Geschäftsführer verantwortlich für berufliche Weiterbildung und Wirtschaftsförderung. Als selbstständiger Trainer hat er sich auf die Begleitung der Themen Führung und Kommunikation in Unternehmen spezialisiert.

## ZIELSETZUNG – IHR NUTZEN

In unserem Seminar erarbeiten Sie Ihr individuelles Effizienzsystem. Sie lernen

- Methoden der Zeitplanung und des Selbstmanagements,
- die Praxis einer realistischen, zeitangepassten Zielsetzung und Priorisierung, Möglichkeiten der Stress- und Konfliktreduktion und
- Methoden zur Optimierung Ihrer persönlichen Arbeitsleistung.

Hinterfragen, analysieren und bewerten Sie Ihr Verhalten und schaffen Sie sich Möglichkeiten für Kreativität und strategische Überlegungen!

## DIE METHODE

Analyse Ihres eigenen Arbeitsstils, Aufdecken von Verbesserungspotenzialen, Vorstellung der zur Verfügung stehenden Tools zur Selbstorganisation, Erarbeitung Ihres persönlichen Effizienzsystems, Möglichkeit eines Coachings per Telefon oder Internet im Anschluss an das Training.

## ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte aller Branchen, die bei hoher Arbeitsbelastung effizienter arbeiten bzw. ihr Arbeitsergebnis optimieren wollen.

## DIE INHALTE

### Grundlagen für Ihr Selbstmanagement

- Welche Arbeitstypen und -stile gibt es – welchen entsprechen Sie
- Eigene Werte, Bedürfnisse und deren Einfluss auf unsere Arbeit

### Der Umgang mit Zeit

- Zeitplanung und ihre Grenzen
- Sinn und Prinzip einer Zeit„wert“-planung
- Typische Zeitsünden
- Umgang mit Ablenkungen, Unterbrechungen, lästigen Aufgaben, langen Besprechungen

### Informations- und Aufgabenmanagement

- Aufgabenselektion und -priorisierung
- Selbstdisziplin üben – konsequent bleiben
- Delegationsprinzipien erkennen und anwenden
- Widerstände überwinden

### Stress und Konflikte minimieren

- Das eigene Stress-Konflikt-Potenzial erkennen
- Eigene Energiequellen optimal nutzen

### Die Bedeutung von Zielsetzung und Entscheidungen

- Rolle der Zielsetzung in der Planung
- Definition sinnvoller, realistischer Ziele
- Entscheidungen treffen – Ziele besser erreichen

### Entwicklung Ihres persönlichen Effizienzsystems

- Das Effizienzsystem in der täglichen Arbeitspraxis
- Wie plane ich mit System?
- Besprechungen mit System – das Entscheidungsmeeting
- Schwerpunkte
- Praxisübungen mit Ihrem Effizienzsystem

Programmänderungen sind vorbehalten.

## TRAINING

### > 2-tägig

mind. 4 Teilnehmer  
max. 12 Teilnehmer

1. Tag: 10:00 Uhr – ca. 18:30 Uhr  
2. Tag: 08:30 Uhr – ca. 17:00 Uhr

## TERMIN / ORT

### > 14. – 15. April 2011

mo.hotel  
Hauptstraße 26  
70563 Stuttgart  
Telefon: 0711 28056-0  
Telefax: 0711 28056-100

Bitte nehmen Sie Ihre  
Zimmerbuchung selbst vor.

## TEILNAHMEGEBÜHR

1.245,- € zzgl. MwSt.

## ANMELDUNG

E-Mail: [seminare@convent.de](mailto:seminare@convent.de)  
per Fax / Post: Anmeldeformular  
(siehe Rückseite)  
Internet: [www.conventseminare.de](http://www.conventseminare.de)

## INHOUSE

Dieses Seminar exklusiv und maßgeschneidert an Ihrem Wunschtermin in Ihrem Unternehmen.

**Rufen Sie uns an:  
069 794095-83**

# Anmeldung

Bitte schicken Sie uns dieses Anmeldeformular ausgefüllt zurück.

**FAX** 069 794095-80  
**POST** Convent Seminare GmbH, Senckenberganlage 10-12,  
60325 Frankfurt am Main  
**TELEFON** 069 794095-83  
**E-MAIL** [seminare@convent.de](mailto:seminare@convent.de)  
**INTERNET** [www.conventseminare.de](http://www.conventseminare.de)

## ICH MELDE MICH VERBINDLICH AN FÜR:

### Seminarartikel und Seminartermin

---

---

---

---

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

### 1. Teilnehmer

Name	Vorname
Funktion	
E-Mail (für Ihre Anmeldebestätigung)	
Firma	
Adresse (Rechnungsanschrift)	
Telefon	Telefax
Datum	Unterschrift

### 2. Teilnehmer (erhält 10% Rabatt)

Name	Vorname
Funktion	
E-Mail (für Ihre Anmeldebestätigung)	

Die im Programm genannten Teilnahmebedingungen werden anerkannt.  
Organisation und Durchführung: Convent Seminare GmbH (HRB 57948), Senckenberganlage 10-12, 60325 Frankfurt am Main  
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Convent Seminare GmbH, veröffentlicht unter [www.conventseminare.de](http://www.conventseminare.de). Auf Wunsch übersenden wir Ihnen die AGB gern kostenfrei.

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### Leistungen

Im Seminarpreis enthalten sind:  
Ihre Tagungsunterlagen, die Konferenzgetränke sowie das Mittagessen.  
Jeder Teilnehmer erhält ein Zertifikat.

### Mehrfachrabatt

Sollten Sie mehrere Teilnehmer Ihres Unternehmens anmelden, so zahlt nur der erste die volle Teilnahmegebühr. Jeder weitere Teilnehmer erhält 10% Rabatt.

### Stornierung

Eine Stornierung ist bis zu sechs Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei. Bei schriftlicher Abmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar fallen 50 Prozent der Teilnahmegebühr an. Danach müssen wir Ihnen leider die Gesamtsumme berechnen. Selbstverständlich können Sie sich vertreten lassen.

### Seminarabsage

Convent Seminare behält sich vor, eine Veranstaltung aus wichtigem Grund (z.B. wegen Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) abzusagen. Bereits gezahlte Teilnahmegebühren werden rückerstattet. Weitere Ansprüche gegenüber Convent Seminare bestehen nicht.

### Zimmerreservierung

Bitte nehmen Sie Ihre Buchung und Abrechnung mit dem Hotel selbst vor.

## WEITERE INFORMATIONEN ANFORDERN

- Bitte senden Sie mir Ihre komplette Seminarübersicht.
- Ich interessiere mich für ein Inhouse-Seminar. Bitte rufen Sie mich an.
- Bitte senden Sie mir Ihren kostenlosen Newsletter an folgende E-Mail-Adresse:

---