



Selbstmanagement 4.0

Digital, Dynamisch, Zukunftsorientiert

Seminarziele

Im Seminar „Selbstmanagement 4.0“ lernen die Teilnehmer, wie sie ihre Zeit effektiv planen, sich motivieren und erfolgreich Ziele erreichen können. Sie werden ihre Fähigkeiten im Selbstmanagement verbessern, indem Sie mit entsprechenden Tools und Techniken vertraut gemacht werden. Die Teilnehmer sollen lernen, wie sie Prioritäten setzen, Entscheidungen treffen und ihre Arbeit effektiv delegieren können, um eine bessere Work-Life-Balance zu erreichen. Praktische Übungen und Methoden unterstützen die Teilnehmer dabei, ihre Selbstmanagement-Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern.

Programminhalte

Erfolgreiches Selbstmanagement und effektive Arbeitsorganisation

- Analyse und Optimierung des individuellen Arbeitsstils
- Priorisierung und Delegation von Aufgaben
- Einsatz von Planungstools und Technologien

Verbesserung der emotionalen Intelligenz und Kommunikationsfähigkeiten

- Selbstreflexion und -analyse zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Konfliktlösung und Umgang mit schwierigen Situationen
- Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen durch erweiterte Kommunikationsfähigkeiten

Praktische Tipps und Methoden zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag

- Identifikation von Stressfaktoren und -symptomen
- Entspannungstechniken und Stressbewältigungsstrategien
- Prävention von Burnout und Förderung der psychischen Gesundheit

Selbstmotivation und Zielsetzung für beruflichen und persönlichen Erfolg

- Identifikation von persönlichen Werten und Zielen
- Entwicklung und Umsetzung von Strategien zur Selbstmotivation und -disziplin
- Erfolgsfaktoren für berufliche und persönliche Entwicklung

Methodik

Einzel- und Gruppenübungen Kurze Trainerinputs Diskussion anhand von Beispielen aus der Praxis Hilfen zum Transfer in den Alltag Simulation von Alltagssituationen

Zielgruppe

Das Selbstmanagement-Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte aus Unternehmen aller Branchen, die ihre Selbstmanagement-Fähigkeiten verbessern und ihre

Seminarcode

AO3010

Teilnehmer

maximal 9 Personen

Seminarzeiten

1. Tag: 10:00 - 17:00 Uhr
2. Tag: 09:30 - 16:00 Uhr

Ort & Termine

Münster

09.02.2026 - 10.02.2026
19.10.2026 - 20.10.2026

Seminargebühr

1.200,00 € (zzgl. MwSt.)
1.428,00 € (inkl. MwSt.)

Im Preis inbegriffen:
Arbeitsunterlagen,
Teilnahmezertifikat und
Mittagessen.



Arbeitsorganisation optimieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



FAX-ANMELDUNG +49 251 20205-99

Internet: www.kitzmann.biz
E-Mail: info@kitzmann.biz
Telefax: +49 251 20205-99

Ich melde mich/Wir melden uns zu folgender Veranstaltung an:

1. Teilnehmer

Name/Vorname

E-Mail

Mobilnummer

Veranstaltung Seminarcode

Ort Termin

Firmendaten/Rechnungsempfänger

Firma

Rechnung (Name)

Straße/Nummer

PLZ/Ort

Telefon/Fax

Branche

Datum

2. Teilnehmer

Name/Vorname

E-Mail

Mobilnummer

Veranstaltung Seminarcode

Ort Termin

Anzahl der Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen

Kundennummer

Anmeldebestätigung (E-Mail)

Unterschrift