



# VOM SOUVERÄNEN UMGANG MIT DER ZEIT<sup>©</sup>

• Energy • Resource • Coaching •

unter besonderer Berücksichtigung  
der Persönlichkeitsstruktur

Hochsensibilität

## ZUM THEMA

Es kommt gar nicht darauf an, Zeit besser zu managen?

Nein, im Grunde können wir Zeit überhaupt nicht managen.

Wir können uns selbst managen! Dabei helfen uns einige Techniken, die wir aus dem traditionellen Zeitmanagement kennen. Darüber hinaus jedoch: Es ist nicht ausschlaggebend, ob es uns (objektiv) an Zeit fehlt oder ob wir etwa zu viel davon hätten. Die Art und Weise, wie wir mit ihr umgehen, wie wir daraus ein Problem machen und wie wir dieses Problem betrachten und behandeln – das ist das eigentliche Problem. Genau genommen hat dies viel mit Einstellung, Blickwinkel und Effektivität zu tun.

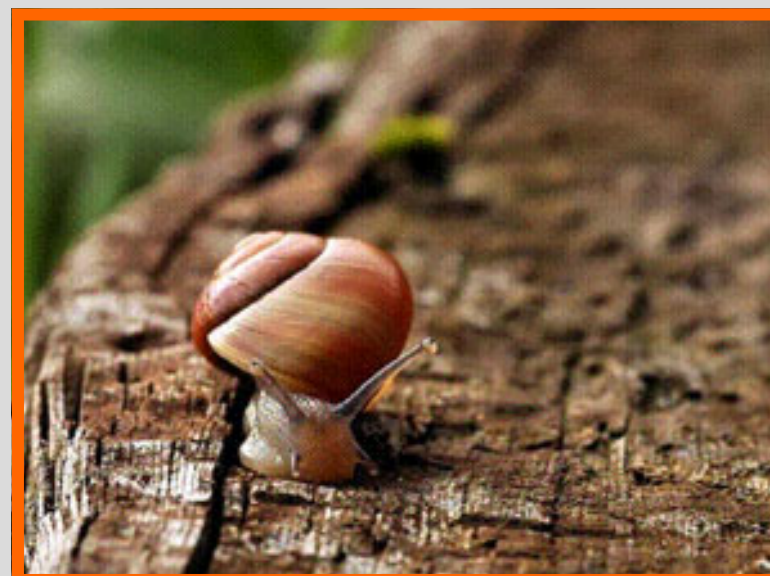
## SEMINARZIEL

Natürlich: Souveränität im Umgang mit der Zeit und in diesem Zusammenhang Kenntnis der entsprechenden Arbeitstechniken. Darüber hinaus: Anregung zum Umdenken, zu Selbstbestimmung und Zustimmung zu Verantwortlichkeit. Den eigenen Einflussbereich erweitern. Fallstricke erkennen und abknüpfen.

## INHALT

- Handwerkszeug Zeit-Inventur:
  - Arbeitsstil-Analyse
  - Zeitverlust-Analyse
  - Prioritätensetzung und Zeitplanung
- Die Tyrannei des Dringlichen
- Leistungskurve und Umgang mit Stress
- Selbstmanagement – was ist das eigentlich?
- Vom Zeitmanagement zu persönlicher Führungsstärke
- Vertrauen ist gut – oder ist Kontrolle besser?
- Persönlicher Erfolg und Zielbewusstheit
- Ist 80/20 denken gut für mich? (Pareto lässt grüßen)
- Hilfe zum Festigen neuer Gewohnheiten  
oder wie durchbreche ich Fluchtstrategien und Widerstände?

**Sonderformat mit Ko-Referenten möglich.**



## DIDAKTIK

Vortrag und Lehrgespräch; viele Anwendungsbeispiele aus der Praxis; Erarbeitung einiger Lösungen in Gruppen- oder Einzelarbeit. Workshop-Charakter: Teilnehmer haben Mitspracherecht bei Auswahl resp. Gewichtung der Themen.

**Wenn gewünscht und organisatorisch möglich:**

- Das Thema Zeitinventur lässt sich im Vorfeld des Seminars am Arbeitsplatz vorbereiten; die Auswertung erfolgt dann im Seminar
- Jeder Teilnehmer erhält die Möglichkeit zu einem Vier-Augen-Gespräch, um persönliche Aspekte anzusprechen

## ZIELGRUPPE

Alle, die sich dem Thema Selbstorientierung mit dem Schwerpunkt Umgang mit der Zeit nähern wollen.  
Selbständige, Fach- und Führungskräfte beiderlei Geschlechts

## DAUER

1 bis 2 Tage plus ggf. Vorarbeit; Einführungs-Vortrag möglich  
Andere Formate nach Absprache

© Evelyn Rittmeyer

Am Vogelgesang 1 • 65817 Eppstein-Bremthal  
Tel.: 06198—58 56 960 • Mobil: 0172—850 17 21  
praxis@evelynrittmeier.de • www.evelynrittmeier.de