

## **Die wichtigen Dinge richtig tun**

### **Selbstorganisation und Zeitmanagement**

Jeder Mensch hat pro Tag die gleiche Menge an Zeit zur Verfügung. Dennoch haben wir manchmal das Gefühl, dass die Zeit zu schnell vergeht oder dass wir eigentlich nie genug Zeit haben. Dann wieder zieht sie sich wie Kaugummi. Auf der einen Seite lässt sich die Zeit also objektiv messen und auf der anderen Seite gibt es ein individuelles Zeitempfinden. Auch was wir als sinnvoll verbrachte Zeit oder als Zeitverschwendung erachten ist höchst unterschiedlich. Für eine souveräne Zeitplanung ist es deshalb notwendig, sich seiner Werte, Ziele und Bedürfnisse bewusst zu werden und sich auch in stressigen Situationen Zeit für Entspannung, für Freundschaften und Familie einzuräumen.

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen, was sie tun können, um mit ihrer Zeit wieder selbstbestimmter umzugehen und somit zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im Alltag zu gelangen. Obwohl die Teilnehmerinnen nach diesem Workshop garantiert nicht mehr Zeit zur Verfügung haben, können die Ideen und Hilfsmittel, die sie kennenlernen, zur Verbesserung ihrer persönlichen Zeitplanung beitragen. Sie können die für sie sinnvollen, hilfreichen und praktikablen Methoden herausfiltern und beginnen, ihr ganz persönliches Zeitplanungssystem zu entwickeln. Dadurch bewahren sie ihre innere Balance, setzen Prioritäten und vermeiden unnötigen Zeitverlust.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die ihre Arbeitsorganisation im Spagat zwischen Beruf, Ehrenamt und Familie verbessern möchten.

#### **Inhalte:**

- Grundlagen Zeitmanagement
- Selbstmotivation und Ziele setzen
- Umgang mit Zeit analysieren, Zeitdiebe erkennen, Prioritäten setzen
- Richtig planen
- Für Ausgleich sorgen
- Beispiele und praktische Übungen zu typischen Alltagssituationen
- Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag

#### **Referentin**

Sigrid Knorr, Dipl. Wirtschaftspädagogin & Business Coach, Frankfurt am Main

#### **Maximale Teilnehmerinnenanzahl**

Nach Absprache

#### **Hinweis**

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Online-Workshop mit 2  
Zeitstunden