

---

# Zeit- und Selbstmanagement für Chaoten & Perfektionisten

Die Effektivität der eigenen Arbeit lässt sich durch richtiges Zeit- und Selbstmanagement wesentlich steigern. Gezielte Planung, Konzentration auf die richtigen Potenziale und die aktive Führung der Arbeitsprozesse, steigern Ergebnisse und Motivation von Mitarbeitenden und somit den Unternehmenserfolg. Mitarbeitende benötigen eine gute Selbststeuerung, auch und gerade im Homeoffice.

## Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte

## Voraussetzungen

### Online-Variante:

- | PC/Laptop
- | Headset mit Mikrofon (Kamera) und Internetanschluss

## Ihr Nutzen

- | Sie bekommen durch wirksame Methoden und Techniken die Möglichkeit, selbständig noch mehr Struktur in Ihren Berufsalltag zu bringen und somit die Effektivität und Effizienz entsprechend Ihrer Persönlichkeit zu steigern
- | Diesen Zeitgewinn können Sie konzentriert für die richtigen und wichtigen Aufgaben nutzen

## Methoden

### Präsenz-Variante:

- | Trainerinput
- | Gemeinsames Erarbeiten von konkreten Lösungen
- | Einzel- und Gruppenarbeiten
- | Fallbeispiele mit Feedback der Teilnehmenden / des Trainierenden
- | Erstellung persönlicher Aktionspläne

### Online-Variante:

- | Live-Online-Training mit Lerndialog
- | Gemeinsames Erarbeiten von konkreten Lösungen
- | Einzel- und Gruppenarbeiten
- | Fallbeispiele mit Feedback der Teilnehmenden / des Trainierenden
- | Erstellung persönlicher Aktionspläne

## Schwerpunkte

- | Zugang und Optimierung des eigenen Zeit- und Selbstmanagements
  - | Individuelle Störfaktoren und Zeitdiebe identifizieren und erfolgreich eliminieren
  - | Vorstellung effektiver Methoden - professionell NEIN sagen
  - | Kennenlernen und voneinander profitieren: Chaoten versus Perfektionisten
  - | Einsatz kreativer und strukturierter Werkzeuge
-

- | Stärkenorientiertes Arbeiten für ein stimmiges Zeit- und Selbstmanagement
- | Toolbox effizienter und moderner Arbeitstechniken
- | Praxisorientiertes Vorgehen - Persönlicher Aktionsplan

## Termine

### Nürnberg

08.10.2025

670,00 EUR (0% USt.)

inkl. digitalen Lehrmaterial

Präsenz-Teilnahme: inkl. Seminar- und Pausenverpflegung

## Dauer

1 Tag

Zeiten: 09:00 - 17:00 Uhr inklusive Pausen

## Standard-Inhouse-Seminar

Seminar, das ohne Veränderung von Inhalten und Dauer für eine Gruppe von Teilnehmern gebucht wird. Ort und Beginn werden individuell abgestimmt.

2.100,00 EUR (0% USt.)

Maximal 12 Teilnehmende

Bei Präsenzveranstaltungen zzgl. Fahrtkosten und ggf. Übernachtungskosten. Online ohne weitere Kosten.

## Zertifikat

Zertifikat der GRUNDIG AKADEMIE

## Ansprechpartner



**Edda Fuckerer**

Tel: +49 911 95117-592

[edda.fuckerer@grundig-akademie.de](mailto:edda.fuckerer@grundig-akademie.de)