Über Zeitmanagement der 4. Generation zum werteorientierten Selbstmanagement.

Wie Sie wieder stärker selbstbestimmt handeln und berufliche Performance mit Lebensqualität verbinden.

Seminar | Zurzeit keine Termine | Teilnahmebescheinigung

Präsenz | 16 Unterrichtseinheiten

Seminarnummer: 40523

Stand: 15.07.2025. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter https://akademie.tuv.com/s/40523

Warum kommen die wesentlichen Dinge im Leben immer zu kurz? Zeit- und Selbstmanagement funktionieren nur, wenn wir alle Lebensbereiche und Verpflichtungen betrachten. Das bedeutet, wir müssen die für uns und unseren Arbeitsbereich richtigen Prioritäten setzen. Hier setzt das Zeitmanagement der 4. Generation an. Es ergänzt die bestehenden Zeitmanagement-Ansätze um das persönliche Wertesystem.

Nutzen

- Sie handeln konsequent und selbstbestimmt nach dem Prinzip der Wichtigkeit und schaffen es trotz Stress gelassener mit Ihrer Zeit und Ihren Verpflichtungen umzugehen.
- Sie finden den Weg zu Ihrem ganz persönlichen Selbstmanagement und gewinnen Lebensqualität zurück.
- Präsenztage lassen Zeit und Raum für fachlichen Input und Erfahrungsaustausch und unterstützen ganz konkret bei der Umsetzung persönlicher Zielsetzungen in Ihren Alltag.
- Die Selbstlernphase bietet Zeit für persönliche Bestandsaufnahme und vermittelt umfassendes theoretisches Wissen in Form von:
  - 10 Online-Lernmodulen
  - konkreten Handlungsanleitungen und Praxistipps
  - mobilem Zugriff über alle gängigen Geräte

® TÜV, TUEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die selbstbestimmter Arbeiten und Leben wollen und deren Wissen über Zeitmanagement noch nicht zur angestrebten Verbesserung geführt hat.

Inhalte des Seminars

Das Zusammenspiel von Effektivität und Effizienz

- Zeitmanagement der 4. Generation
  - Wichtigkeits-Paradigma
  - Prinzipienorientierung
- Die Dringlichkeitssucht
- Vier Lebensbereiche für unsere Lebensbalance
- Werte, Rollen und persönliches Leitbild
- Ziele als Kompass
- Prioritätensetzung

Eisenhower, Pareto und das Kieselprinzip

- System der Zeitplanung
- Aufgaben und Techniken der Kontrolle
- Selbstorganisation: Zeitmanagement konsequent umsetzen
- Strategien zur Vermeidung von Zeitverlust
- Effektiv kommunizieren und die Informationsflut bewältigen
- Stressmanagement: Stress und Burnout-Syndrom
- Quadrant-II-Organisation: der Weg zum Wesentlichen

Wichtige Hinweise

- Das Training startet mit einem Präsenztag. Im Fokus stehen neben dem fachlichen Input - die intensive Reflektion und der Erfahrungsaustausch mit Trainer und Teilnehmern.
- Im Anschluss an das Präsenztraining werden Sie für die Online-Lernmodule freigeschaltet, die Sie im Selbststudium absolvieren. Jedes der 10 Module enthält theoretisches Grundlagenwissen, konkrete Handlungsanleitungen, Praxistipps und interaktive Übungen, mit denen Sie Ihren Lernerfolg überprüfen können. Darüber hinaus enthält jedes Modul ein Lernskript zum Ausdruck.
- Mit Ihren Erkenntnissen und Ergebnissen, aber auch mit Ihren Fragen und Umsetzungsideen aus der Selbstlernphase, gehen Sie in den zweiten Seminartag. Hier geht es im moderierten kollegialen Austausch darum, erste praktische Erfahrung zu diskutieren und individuelle und nachhaltige Handlungspläne zu entwickeln.

® TÜV, TUEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.

Terminübersicht und Buchung

Buchen Sie Ihren Wunschtermin jetzt direkt online unter https://akademie.tuv.com/s/40523 und profitieren Sie von diesen Vorteilen:

- Schneller Buchungsvorgang
- Persönliches Kundenkonto
- Gleichzeitige Buchung für mehrere Teilnehmer:innen

Alternativ können Sie das Bestellformular verwenden, um via Fax oder E-Mail zu bestellen.

® TÜV, TUEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.