Zeit- und Selbstmanagement - Alles im Griff?

Anerkannt als Bildungsurlaub

Kursnummer 27M508207

Beginn Montag, 01.02.2027, 09:00 - 16:30 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 639

Dozent Karl-Heinz Schwieren

Kursentgelt 222,00 €

Die eigene Zeit gut zu nutzen und sich gut zu organisieren ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Sie lernen relevante Planungstechniken und Methoden kennen und erhalten im Seminar wichtige Hinweise, wie Sie sinnvoll planen, Ihre Planung einhalten und Verhaltensänderungen realisieren:

- Prioritäten für berufliche und private Ziele setzen
- Klare Priorisierung, der Erfolgsfaktor Nr. 1
- Widerspruch zwischen wichtig und dringend auflösen
- Messgrößen für wichtig definieren
- Störfaktoren und Zeitfallen identifizieren und reduzieren
- Effektive Arbeits- und Zeitmanagementtechniken
- Hilfreiche Morgen- und Abendroutinen
- Eisenhower Prinzip
- Direktprinzip
- Richtig und wirksam delegieren
- Effektiver Umgang mit der E-Mail-Flut
- Stress vermeiden oder reduzieren
- Alles optimiert und doch zu wenig Zeit: Was ist zu tun?
- Dem äußeren Druck ein inneres Gegengewicht entgegensetzen
- Zahlreiche Übungen und persönliche Reflexionsschleifen

Über den Dozenten:
Herr Schwieren ist Betriebswirt mit langjähriger Erfahrung als Führungskraft in den Branchen Industrie, Handel, Wirtschaftsprüfung und Steuerberatung. Seit dem Jahr 2000 ist er Partner von „PROCONZEPT Schwieren + Partner“. Herr Schwieren verfügt über eine Ausbildung als Trainer- und Coach sowie je einen Masterabschluss in Personalentwicklung und Organisationsentwicklung.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.02.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 639
02.02.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 639
03.02.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 639

zur Kursdetail-Seite