

# Effizientes Zeit- und Selbstmanagement

## FEZS

### Inhalte

- Die Notwendigkeit des Selbstmanagements
- Das eigene Zeitverhalten analysieren
- Die persönlichen Zeitdiebe entlarven
- Umgang mit Hektik und Zeitdruck
- Klare Ziele und Prioritäten setzen
- Konzentration auf das Wesentliche
- Überblick gewinnen
- Infolut, Schriftwechsel und Ablage bewältigen
- Tägliche Aufgaben und Routinen effektiver organisieren
- Strategien und Tipps der Zeiteinteilung
- Sich motivierend Ziele setzen und realistische Schrittfolgen planen
- Methoden der Zeit- und Arbeitsorganisation
- "Nein"-Sagen lernen
- Aufgaben richtig delegieren

### Hinweise

Dieses Seminar wird von der Festo Lernzentrum Saar GmbH angeboten. Es gelten die [Teilnahmebedingungen](#) und [Datenschutzbestimmungen](#) der Festo Lernzentrum Saar GmbH.

### Dauer

2 Tage

### Preis zzgl. MwSt

1.160,00 €

## **WebInfo**

98532

## **Veranstaltungstermine**

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>	<b>Veranstaltungsort</b>
10.06.2024	11.06.2024	St. Ingbert
28.11.2024	29.11.2024	St. Ingbert