

## Seminar | **Selbst- und Zeitmanagement**

**22. - 23. Jan. 2009  
in Hannover**

### Worum geht es?

#### Keine Zeit für die wesentlichen Dinge?

Auch wenn die Anforderungen, die das heutige Berufsleben an Sie stellt, die Zeit knapp werden lässt, können Sie dennoch Ihre Zusammenarbeit im Team sowie auch Ihren persönlichen Arbeitsalltag effizienter und zeitsparender gestalten.

In der Hektik des Arbeitsalltags nicht den Überblick zu verlieren, trotz plötzlich anfallender Kursänderungen und Aufgaben die eigenen Termine einzuhalten und dabei noch die Ruhe zu bewahren – Fähigkeiten, die immer stärker benötigt werden.

### Lernziele

Die Teilnehmer erarbeiten sich ihre persönlichen Ziele und setzen sich Prioritäten. Durch praxisnahe Übungen, Checklisten und gezielten Input wird der Inhalt vertieft und der Transfer in die Praxis gewährleistet.



### Inhalte

Vortrag, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit (Metaplan-Technik) sowie praktische Übungen zu den Themen:

- Zeitznutzung, Zeitfallen, eigene Zielsetzung, Tagesplanung, Prioritäten setzen, Delegation, Stressmanagement und positives Denken, Selbstdisziplin
- Emotionale Intelligenz, Kreativitätstechniken
- Tipps & Checklisten (z. B. Rationelle Besprechungen)
- Zeitplanbuch

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**  
[university@wabco-auto.com](mailto:university@wabco-auto.com)

### Ort und Termin:

WABCO University  
Trainingscenter Hannover  
22. - 23. 01. 2009

### Dauer:

2 Tage, 9:00 - 17:00 Uhr

### Preis:

320,- Euro zzgl. MwSt.  
pro Teilnehmer

