

Impulstag Zeit- und Selbstmanagement

für einen guten Umgang mit den eigenen Ressourcen

Dass der bewusste Umgang mit der Zeit den beruflichen Erfolg und die Lebensqualität deutlich steigern kann, wissen Sie schon lange. Auch wissen Sie, dass es in Zeiten zunehmender Komplexität im (Arbeits)Alltag immer wichtiger wird, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Doch wie kommen Sie dort hin? Womit sollen Sie beginnen?

Am **Impulstag** erhalten Sie Antworten auf diese Fragen, indem Sie:

- Ihr momentanes Zeitverhalten und Ihre Zeit-Gewohnheiten analysieren,
- Ihre Entwicklungspotenziale im Hinblick auf relevante Bereiche der Selbstorganisation entdecken (Zeitwahrnehmung, Prioritäten, Ziele, Werte/Einstellungen, Umgang mit Informationen und Störungen, Delegation, Arbeitsplatzorganisation, Planung
- erfahren, wie Sie Ihre Zeitgewohnheiten verändern können
- und so die ersten Schritte in Richtung „Zeitwohlstand“ machen.

Vom **Impulstag** nehmen Sie Ihr persönliches Zeitmanagement-Profil in Form eines Arbeitsheftes mit, das Sie im Arbeitsalltag dabei unterstützt

- sich auf das Wesentliche zu konzentrieren,
- Ihre Arbeitsproduktivität zu erhöhen,
- sich von unproduktiven Arbeiten und dem daraus resultierenden Stress zu entlasten,
- Ihre begrenzte Zeit sinnvoller, ausgewogener und kontrollierter zu verbringen.

Am **Impulstag** nehmen max.6 Personen teil. Dies garantiert eine intensive Arbeit an den relevanten Themen und die gezielte Auseinandersetzung mit den eigenen Fragen. Die Buchung als Einzeltraining sowie eine weiterführende individuelle Beratung ist möglich.

Termine 1. Halbjahr 2012

- | | | |
|---|------------------|--------------------------------------|
| ① | 03. Februar 2012 | } jeweils von
10:00 bis 17:00 Uhr |
| ② | 13. März 2012 | |
| ③ | 24. April 2012 | |
| ④ | 05. Juni 2012 | |

Veranstaltungsort

Regus Business Center
Köln-Innenstadt (Neumarktgalerie)

Leistungen, Preise und Anmeldung

325 €/Person im Gruppentraining
450 €/Person als Einzeltraining (4 Std.,
Termin nach Absprache)

jeweils inkl. ausführliches Persönliches
Zeitmanagement-Profil und Getränke,
zzgl. Umsatzsteuer

10% Preisnachlass bei 2 Anmeldungen
aus demselben Unternehmen

Anmeldungen [hier](#) oder

- ☎ 0221 179 32 62
- ✉ info@remus-consulting.de