

# Zeitmanagement

*Wieder Zeit für mich!*



*„Wir haben nicht wenig Zeit.  
Wir haben nur zu viel Zeit, die  
wir ungenutzt verstreichen  
lassen.“* Pierre Leschek

# Zeitmanagement

Der Erwartungsdruck von Familie und Arbeitgeber prägt unseren Tagesablauf. Kontinuierliche Informationen der Medien via Internet und Mailverkehr rauben uns die Zeit. Fehlende Zeit, oft mit negativer Auswirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden. Es stellt sich die Frage:

*Wie finde ich einen Weg den Tag so zu gestalten, dass genügend Zeit für mich bleibt?*

## Ziel

- Was ist mir wichtig?
- Wie setze ich Filter?
- Wie plane ich Freiraum für mich?

## Inhalt

- Zeitwahrnehmung und Zeitdruck
- Lebensaufgabe in Verbindung mit Zeit
- Biorhythmus und Planung
- Zeitfallen und Störeinflüsse
- Methoden effektiver Terminplanung
- Nein-Sagen

## Rahmen und Dauer

- Gruppenseminar bis max. 12 Teilnehmer
- Einzelcoaching
- Termine nach Vereinbarung



Joachim E. Severin

Telefon: 0911 6648 0043

E-Mail: [info@jes-coaching.de](mailto:info@jes-coaching.de)

Web: [www.jes-coaching.de](http://www.jes-coaching.de)