

## Modul 10: Zeit- & Selbstmanagement

**Zeit professionell planen und  
souverän handeln**

*Konzentration auf*

*wirklich **Wichtiges!***



futureformat DGME®  
Deutsche Gesellschaft für  
Managemententwicklung  
Anbuhl & Nowotny

Goldbekplatz 2  
22303 Hamburg

Fon +49 (0)40 18 05 66 80  
Fax +49 (0)40 18 05 66 81  
Mail info @ futureformat.de

[www.futureformat.de](http://www.futureformat.de)  
[www.DGME.de](http://www.DGME.de)

Spezialisten für Personal- &  
Managemententwicklung

---

---

## ► Ziele & Inhalte

---

---

### Ziele des Trainings

Methoden und Techniken des Selbstmanagement dienen dazu, dass die Teilnehmer leichter Veränderungen einleiten können und ihr Leben bewusster gestalten. Hierbei handelt es sich um Themen wie Zeit effektiver nutzen, Ziele planen und koordinieren, Verbesserung der Kommunikation, Umgang mit Konfliktsituationen sowie lernen, mit Hindernissen umzugehen.

.....

### Inhalte

- Psychologische Grundlagen des Selbstmanagements
  - Methoden des Selbstmanagements
  - Der Faktor „Persönliche Kompetenz“
  - Arbeit mit dem „Inneren Team“
  - Situationsgerechte Kommunikation
  - Hindernisse meistern
- .....

---

---

## ► Zielgruppe & Methode

---

---

### Zielgruppe

- Führungskräfte
  - Kandidaten für künftige Führungsaufgaben
  - Führungskräftenachwuchs
- .....

### Methoden

- Theorie-Input
  - Demonstration
  - Gruppenübungen
  - Selbstanalyse
  - moderierter Erfahrungsaustausch
  - Rollenspiele
  - Checklisten
  - Feedback
- .....

---

---

## ► Termine & Verfügbarkeit

---

---

Die aktuellen Termine & Orte finden Sie unter <http://zeitmanagement.futureformat.de/>

.....

---

---

## ► Kosten & Buchung

---

---

### Preis

750,00 € zzgl. 19% MwSt. (= 892,50 €) für ein Trainings-Modul (zwei Trainingstage inklusive Obst, Gebäck und Konferenzgetränke). Weitere Inklusivleistungen:

- Umfangreiches, gedrucktes Skript mit den Inhalten
  - Persönliches Feedback durch die Trainer
  - Teilnahmezertifikat für jeden Teilnehmer
  - Detailliertes Fotoprotokoll (pdf)
- .....

### Dauer

Jeweils 2 Tage pro Trainings-Module, von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr (inkl. Mittags- und Kaffeepausen), Umfang 16 Stunden

.....

---

---

## ► Unser Versprechen

---

---

- (1) Zu hundert Prozent Praxisorientierung
  - (2) Fachlich kompetente sowie emotional intelligente Trainer
  - (3) Eigene Modelle, welche die Umsetzung erleichtern
  - (4) Überschaubare Gruppen mit maximal zwölf Teilnehmern
  - (5) Mehr Spaß und Erfolg durch Doppelmoderation
- .....