

Zeit- und Selbstmanagement

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Zeit- und Selbstmanagement sind entscheidende Fähigkeiten, um berufliche und private Anforderungen erfolgreich zu bewältigen. In einer zunehmend hektischen Welt hilft ein gutes Zeitmanagement, Stress zu reduzieren, die Produktivität zu steigern und ein besseres Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben zu finden. Effektives Selbstmanagement unterstützt dabei, persönliche Ziele zu erreichen, Prioritäten zu setzen und die eigene Effizienz zu erhöhen. In diesem Workshop vermitteln wir Techniken und Strategien, um die eigene Zeit besser zu managen und das Selbstmanagement zu optimieren.

Nutzen:

- Verbesserung des Zeitmanagements
- Erhöhung der Produktivität und Stressreduktion

Ablauf:

- Definition von Zeit- und Selbstmanagement
- Erarbeitung und Anwendung von Methoden und Werkzeugen für den Alltag

Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nacherledigt Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org