

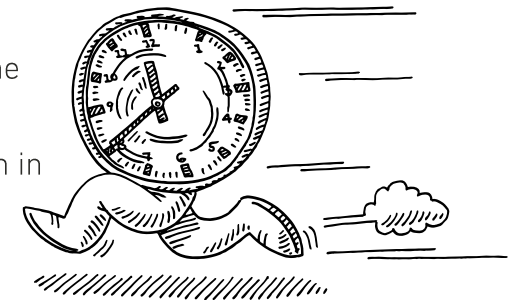
# ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

## /// GUT ORGANISIERT DURCH DEN SCHULALLTAG

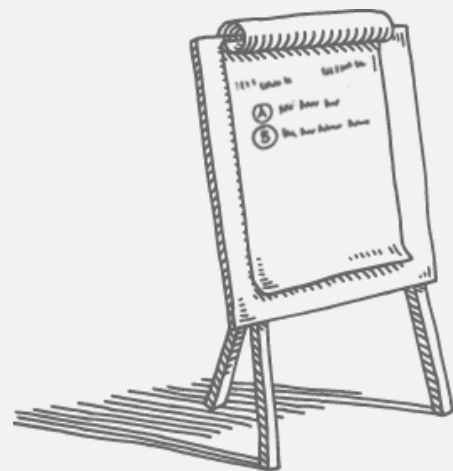
Den Unterricht gestalten, Klausuren korrigieren, Termine einhalten, Veranstaltungen organisieren und nicht nur jedem Schüler, sondern auch den Eltern und Kollegen gerecht werden — Lehrerinnen und Lehrer fühlen sich von Ihrem Beruf oft zu sehr vereinnahmt.

Im Seminar »Zeit- und Selbstmanagement« lernen Sie hilfreiche Tools kennen, mit denen Sie alltägliche Aufgaben und Prozesse leichter erledigen und neue Freiräume schaffen. Darüber hinaus beleuchtet das Seminar Haltungen, die oft zu Stress und Arbeits-

Druck führen. Als Alternative werden einfache Wege zu entlastenden Gewohnheiten aufgezeigt, mit denen sich Privat- und Berufsleben in Einklang bringen lassen.



## THEMEN



### ➤ Relationales Zeitmanagement

Sie lernen die Qualität Ihrer Aufgaben vollkommen neu zu bewerten. An die Stelle bloßen Abarbeitens tritt die gezielte Planung auf Grundlage hilfreicher Kriterien.

### ➤ Flexibel planen

Starre To-do-Listen wirken oft erdrückend. Neue Werkzeuge bieten mehr Flexibilität und lassen Ihre Planung zu einem entlastenden Prozess werden.

### ➤ Effizient arbeiten

Mit einfach anwendbaren Techniken gelingt es Ihnen, Ihre Aufgaben klar zu strukturieren, angemessen aufzuteilen und voll fokussiert zu erledigen.

### ➤ Den Arbeitsplatz perfekt organisieren

Durch intelligente Ablage minimieren Sie Suchzeiten und schaffen sich ein Archiv, das Ihre Arbeit erleichtert — bei digitalen und Papierdokumenten.

### ➤ Sich selbst entlasten

Ansprüche, die Sie selbst und andere stellen, wirken manchmal überfordernd. Mit veränderten Betrachtungsweisen und Haltungen können Sie sich selbst entlasten.

### ➤ Der Weg zur guten Gewohnheit

Verändertes Zeit- und Selbstmanagement wirkt nur nachhaltig, wenn es zur guten Gewohnheit wird. Möglich wird dies mithilfe kleiner Tools und kluger Planung.

## ÜBERBLICK

---

**Gruppengröße**

8–24 Personen

---

**Dauer**

1-tägiges Seminar

---

**Materialien**

Flipchartprotokoll, Materialien und ein ausführliches Skript.

---

**Raumerfordernisse**

Großer Seminarraum und eine Flipcharttafel

---