

## Mehr Zeit für... Zeitmanagement - Lebensmanagement

Der Terminkalender ist randvoll, interne Besprechungen müssen aufgrund anderer Termine häufig verschoben werden, die Mailbeantwortung verzögert sich, Zeitfenster um in Ruhe arbeiten zu können verschwinden und können nur abends oder am Wochenende geschaffen werden. Und da ist immer dieses schlechte Gewissen wegen der vielen unerledigten Dinge...

- Zeit** 9:00 bis 16:00
- Termin** auf Anfrage
- Ort** Linz, Stelzhamerstraße 10, 1. Stock, Büro ARK COACHING
- Gruppengröße** 4 bis 6 TeilnehmerInnen
- Preis** € 295,- (exkl. USt) pro TeilnehmerIn, inkl. Pausengetränke und Seminarunterlagen
- Angebotsart**
- für Organisationen (Einrichtungen, Teams,...); Individuelle Seminare für Organisationen werden inhaltlich, zeitlich und finanziell bei Auftragsvergabe vereinbart
  - Einzelanmeldungen zu speziellen Terminen möglich (auf Anfrage)
  - dieses Seminar wird auch im Einzelsetting angeboten, um auf die individuelle Planung eingehen zu können: 1 Termin mit 3 Stunden
- Zielgruppe** Führungskräfte und Teams, die gerne an einer Optimierung der Zeitplanung arbeiten möchten.
- Inhalt**
- Input Zeitmanagement + Entschleunigung
  - Was sind Zeitfresser oder Zeitdiebe?
  - Anleitung zum Finden eines persönlichen Zeitplanes
  - Erarbeiten konkreter Umsetzungsschritte
- Methoden**
- Theoretischer Input
  - Eigenreflexion
  - Austausch in der Gruppe
- Kompetenzerwerb**
- Finden eigener „Fallen“ und „Verführungen“ im Zeitmanagement
  - Erarbeiten eines ganzheitlichen Zeitplanes der realistisch umsetzbar ist
- Die Trainerin** Mag.<sup>a</sup> (FH) Alexandra Riegler-Klinger, MA, MAS, MSc
- Diplomsozialarbeiterin, Krisenberaterin, Supervisorin, Coach, Organisations- und Unternehmensberaterin
  - Langjährige Erfahrung in der Beratung und in der Leitung.
  - [www.ark-coaching.at](http://www.ark-coaching.at)



Anmeldung und Information per E-Mail [office@ark-coaching.at](mailto:office@ark-coaching.at) oder Telefon 0043 732 272 901.0.

