

# Zeit- und Stressmanagement

Sinnvoll planen, priorisieren und den Überblick behalten

## Ziel

Ihr Arbeitsalltag ist geprägt von Termin- und Fristendruck, einer Vielzahl von zu bearbeitenden Post und E-Mail-Eingängen sowie kontinuierlichen Unterbrechungen durch Telefonate oder Rückfragen. Darüber hinaus wird von Ihnen erwartet, dass Sie wie der sprichwörtliche „Fels in der Brandung“ auch in turbulenten Zeiten immer die Ruhe bewahren und nie den Blick für das Wesentliche verlieren. Geht nicht, sagen Sie?

In unserem Seminar analysieren Sie Ihren persönlichen Arbeitsstil und setzen sich intensiv mit Ihren Stressoren auseinander. Sie identifizieren Zeit- und Leistungsfresser und erfahren, wie Sie diese minimieren oder gar beseitigen können. Zudem lernen Sie, welche Techniken Sie unterstützen, um sinnvoll Prioritäten zu setzen und Zeitsouveränität zu gewinnen. Bleiben Sie auf der Überholspur – wir zeigen Ihnen, wie es geht!

## Inhalt

### Standortbestimmung und Ist-Aufnahme

- Welcher Zeit- und Arbeitstyp bin ich überhaupt?
- Das eigene Zeitverhalten reflektieren und verstehen

### Erst Selbstmanagement, dann Zeitmanagement!

- Ein Mindestmaß an Selbstdisziplin muss sein!
- Wie Sie den inneren Schweinehund austricksen
- Ununterbrochen unterbrochen? Störungen stoppen
- Schluss mit Zeitdieben und Energievampiren!
- Abgrenzung – die Kunst des Nein-Sagens
- Den eigenen Delegationsbremsen auf der Spur

### Handwerkskoffer für ein optimales Zeitmanagement

- Ziele wirksam setzen mit der SMART-Methode
- Schriftlichkeit – das oberste Planungsprinzip
- Tagesziele erreichen mit der ALPEN-Technik
- Ihr Erfolgsgarant: die Pareto-Methode
- Prioritäten setzen mit dem Eisenhower-Prinzip

### Leistungsstark auch in turbulenten Zeiten

- Was ist Stress und wie gehen wir damit um?
- Stressreaktionen und ihre Auswirkungen
- Ihre Antreiber: Stressverstärker oder Ressource?
- Belastungssituationen künftig besser meistern

## Ihr Nutzen

- Persönliche Stressfaktoren und bisherige Reaktionsmuster analysieren
- Leistungsfähig und zufrieden durch sinnvolle Einteilung der Zeit
- Fallbeispiele und Übungen vertiefen das Gelernte

## Referent / Referentin / Referenten

**Marc Schlichtmann**

Business-Trainer, Kommunikationstrainer & Coach, Talentmanufaktur

## Zielgruppe

- Mitarbeiter in Kanzleien



## ✓ Interaktives Online-Seminar

Der persönliche Austausch ist wichtig. Sie benötigen daher für den Online-Termin neben einem aktuellen Browser (ideal: Chrome) eine Kamera und ein Mikrofon.

## Termin(e)



► **Präsenz**

13.12.2021 | Frankfurt/M.  
05.04.2022 | Düsseldorf  
13.12.2022 | Frankfurt/M.



► **Online**

11.07.2022 | Online

► **Je 9:15 - 17:15 Uhr | 6,5 Zeitstunden [§ 15 FAO]**

## Preis

595,- € zzgl. gesetzl. USt

**Buchungs-Code 3027**



Ja, ich/wir melden uns zu folgender Veranstaltung an:

.....  
 Titel/Buchungscode Termin Ort

**1. Teilnehmer**

.....  
 Name Vorname Titel

.....  
 Berufsbezeichnung Position

.....  
 Abteilung

.....  
 Kanzlei/ Firma

.....  
 Adresse/ Anschrift (falls abweichend von Rechnungsadresse)

.....  
 Telefon

.....  
 E-Mail (für Ihre Anmeldebestätigung)

**2. Teilnehmer**

.....  
 Name Vorname Titel

.....  
 Berufsbezeichnung Position

.....  
 Abteilung

.....  
 Kanzlei/ Firma

.....  
 Adresse/ Anschrift (falls abweichend von Rechnungsadresse)

.....  
 Telefon

.....  
 E-Mail (für Ihre Anmeldebestätigung)



**RECHNUNGSANSCHRIFT** (Bitte leserlich in Blockbuchstaben ausfüllen)

**Bitte angeben:**

Kanzlei / Firma  Privatanschrift (Zutreffendes bitte ankreuzen)

.....  
 Kanzlei/ Firma

.....  
 Ansprechpartner / Abteilung

.....  
 Straße

.....  
 PLZ | Ort

.....  
 Kundennummer USt-IdNr

.....  
 E-Mail (für den digitalen Rechnungsversand)

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die nebenstehenden Teilnahmebedingungen und die Datenschutzbestimmungen, die Sie unter [go.nwb.de/datenschutz](http://go.nwb.de/datenschutz) einsehen können und bestätige, dass ich über mein Widerrufs- und Widerspruchsrecht aufgeklärt worden bin.



.....  
 Datum/ Unterschrift

.....  
 Stempel

17084 64230 71721

**Teilnahmebedingungen**

**Anmeldung**  
 Melden Sie sich schriftlich mit den für Sie vorbereiteten Anmeldeformularen an. Falls dies für Sie nicht möglich ist, so nennen Sie uns bitte unbedingt den vollständigen Namen, die Berufs- und Positionsbezeichnung, die Telefonnummer, die E-Mail sowie die Firmen-/ Rechnungsanschrift des Teilnehmers. Die Anmeldung ist verbindlich und wird in der Reihenfolge des Eingangs von uns gebucht. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung. Anmeldungen sind nicht an Dritte übertragbar. Zugangsdaten für Online-Seminare dürfen nicht an Dritte weitergeleitet werden.

**Teilnehmergebühr/Rabatte**  
 Die Rechnung wird unmittelbar nach Anmeldung per E-Mail verschickt und die Teilnehmergebühr wird mit Erhalt der Rechnung fällig. Wenn Sie mind. 2 Buchungen vornehmen, gewähren wir Ihnen ab der 2. Buchung der gleichen Veranstaltung zum gleichen Termin 10% Rabatt für den 2. sowie alle weiteren Teilnehmer. Rabatte sind nicht kombinierbar. Die jeweils ausgewiesene Teilnehmergebühr versteht sich zzgl. Umsatzsteuer in gesetzlicher Höhe und beinhaltet, soweit nicht anders angegeben:  
 - Ein gemeinsames Mittagessen bei einer Veranstaltungsdauer von mindestens 6 Stunden pro Tag, Snacks und Pausengetränke.\*  
 - Umfangreiche Arbeitsunterlagen.

**Umbuchung/Rücktritt von Veranstaltungen:**  
 Eine kostenfreie Umbuchung bzw. ein Rücktritt ist bis zu 2 Wochen vor Veranstaltungen möglich, danach ist die volle Teilnahmegebühr fällig. Zur Fristwahrung muss die Umbuchung/der Rücktritt schriftlich erfolgen. Selbstverständlich steht es Ihnen aber frei, einen Vertreter zu benennen. Gelten für Veranstaltungen gesonderte Regelungen, so weisen wir Sie im Einzelfall darauf hin. Bitte denken Sie daran, Ihre Hotelbuchungen ebenfalls zu stornieren.

**Änderungsvorbehalt**  
 Wir sind dazu berechtigt, notwendige inhaltliche, methodische und/oder organisatorische Anpassungen vor und während der Veranstaltung vorzunehmen, soweit diese den Nutzen der angekündigten Veranstaltung für den Teilnehmer nicht wesentlich ändern. Fällt ein Dozent auf Grund von Krankheit oder sonstigen unvorhergesehenen Gründen kurzfristig aus, so können wir – um eine Absage der Veranstaltung zu vermeiden – einen Wechsel des Dozenten vornehmen und/oder den Programmablauf einer Veranstaltung ändern sofern dies nicht unzumutbar ist.

**Absage der Veranstaltung**  
 Wir behalten uns vor, die Veranstaltung wegen zu geringer Nachfrage bzw. Teilnehmerzahl (bis spätestens 10 Tage vor geplantem Termin) oder sonstigen wichtigen, von uns nicht zu vertretenen Gründen (z. B. Erkrankung des Referenten, höhere Gewalt) abzusagen. Bereits von Ihnen entrichtete Gebühren werden zurückerstattet. Weitergehende Haftungs- und Schadensersatzansprüche, die nicht die Verletzung von Leben oder Gesundheit betreffen, sind – soweit es sich nicht um Fälle vorsätzlichen oder grob-fahrlässigen Verhaltens von Angestellten oder Erfüllungsgehilfen des NWB Verlages handelt – ausgeschlossen. Bitte beachten Sie dies auch bei der Buchung Ihrer Bahn- oder Flugtickets.

**Hotelbuchungen**  
 Im jeweiligen Tagungshotel haben wir für Sie ein begrenztes Zimmerkontingent reserviert. Unter dem Stichwort: „NWB Seminare“ können Sie die Reservierung selbst vornehmen. Die Kontaktdaten des Hotels entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang, dass Zimmerkontingente nur für einen bestimmten Zeitraum und nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen und Sie selbst für Ihre Buchung/Stornierung verantwortlich sind.

**Arbeitsunterlagen/Keine Aufzeichnung durch Teilnehmer**  
 Die Arbeitsunterlagen der Veranstaltung werden nach bestem Wissen und Kenntnisstand erstellt. Haftung und Gewähr für die Korrektheit, Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Inhalte sind ausgeschlossen. Ferner sind die Veranstaltungsunterlagen urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht – auch nicht auszugsweise – ohne die Einwilligung des NWB Verlages und der jeweiligen Referenten vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden. Für alle online Veranstaltungen gilt, dass eine Aufzeichnung in Audio oder Video bzw. durch Screenshots ohne Genehmigung des NWB Verlages nicht zulässig ist.

**Widerrufsbelehrung**  
 Sie haben als Verbraucher das Recht, binnen 14 Tagen diesen Vertrag ohne Begründung zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt, sobald Sie/ein Beauftragter die Ware (bei Lieferung in mehreren Teilsendungen: die letzte Teilsendung; bei regelmäßigen Lieferungen: die erste Teilsendung) besitzen. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, NWB Verlag, Eschstr. 22, 44629 Herne, mittels einer eindeutigen Erklärung, die vor Ablauf der Widerrufsfrist abgegeben sein muss, informieren. Sie können ein Muster-Formular auf unserer Webseite ([www.nwb.de](http://www.nwb.de)) elektronisch ausfüllen und übermitteln. Im Falle eines Widerrufs sind beiderseits empfangene Leistungen zurückzugewähren. Wir tragen die Kosten der Rücksendung.

\* gilt nicht für Online-Seminare  
 Stand: September 2021