

Zeit- und Stressmanagement

Sinnvoll planen, priorisieren und den Überblick behalten

Max. 15
Teilnehmer

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 mit Marc Schlichtmann 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/in

Marc Schlichtmann

Business-Trainer, Kommunikationstrainer & Coach, Talentmanufaktur

Zielgruppe

- Mitarbeitende 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

01.06.2026 | Frankfurt/M.
09.12.2026 | Düsseldorf



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

Preis

625,- € p.P. zzgl. gesetzl. USt

Buchungs-Code 3784

☒ 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 und das digitale Skript)

2. Teilnehmer

.....
Name Vorname Titel
.....
Berufsbezeichnung Position
.....
Abteilung
.....
Kanzlei / Firma
.....
Adresse / Anschrift (falls abweichend von Rechnungsadresse)
.....
Telefon
.....
E-Mail (für Ihre Anmeldebestätigung und das digitale Skript)



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)
.....
Stempel

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die nebenstehenden Teilnahmebedingungen und die Datenschutzbestimmungen und bestätige, dass ich über mein Widerrufs- und Widerspruchsrecht aufgeklärt worden bin.



.....
Datum / Unterschrift

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:
• Präsenz: ein gemeinsames Mittagessen bei einer Veranstaltungsdauer von mindestens 6 Stunden pro Tag, Snacks und Pausengetränke.
• Präsenz & Online: umfangreiche digitale 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 vertretenden Gründen (z. B. Erkrankung des Referenten, höhere Gewalt) abzusagen. Bereits von Ihnen entrichtete Gebühren werden zurückgetattet. 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) elektronisch ausfüllen und übermitteln. Im Falle eines Widerrufs sind beiderseits empfangene Leistungen zurückzugewähren. Wir tragen die Kosten der Rücksendung.

Datenschutzhinweise
Die uns übermittelten Daten werden maschinell zur Abwicklung Ihrer Seminarbuchung und -teilnahme und zur Information über weitere Veranstaltungen verarbeitet. Ihren Namen werden wir mit einer Teilnehmerliste und einem Namensschild auch den anderen Seminarteilnehmern aus Gründen des fachlichen Austausches und des Networking zugänglich machen. Darüber hinaus werden Ihre Daten auch an das Versandunternehmen für die Erstellung der Teilnehmerunterlagen übermittelt. Bei Veranstaltungen werden wir möglicherweise Fotos erstellen und diese ggf. für werbliche und andere Zwecke nutzen. Ferner werden bei Präsenzveranstaltungen Beurteilungsbögen ausgegeben. Die uns übermittelten Daten werden wir für Recherchezwecke sowie zur Information über neue Produkte, Veranstaltungen und Services nutzen. Die Nutzung Ihrer Daten für diese Zwecke können Sie jederzeit bei uns widersprechen. Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, streichen Sie diesen Absatz durch.

Stand: August 2024

Mit der Deutschen Bahn zum Sonderpreis zur NWB Veranstaltung. Infos unter: go.nwb.de/bahn