

# Zeitmanagement



## Zeitmanagement – Wie Sie lernen die Zeit zu beherrschen.



Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Zeitmanagement? Haben Sie manchmal das Gefühl, die Zeit beherrscht Sie, anstatt dass Sie die Zeit beherrschen? Haben Sie das Gefühl, ständig zu wenig Zeit zu haben? Viel zu viele Menschen stecken im Rad der Zeit fest. Werden Sie zu jemandem, der weiß, wo die Zeitdiebe stecken und profitieren Sie von den Erkenntnissen des Zeitmanagements.

Heutzutage stellt es kein Problem mehr dar, per Internet im Echtzeitmodus um den Globus zu telefonieren, und das auch noch per Videoübertragung. Die bestehenden High-End-Technologien haben laut dem Psychologen Michael Yapko viel mit dem steigenden Stresslevel zu tun. Dies rührt daher, dass die bei der Daten- und Kommunikationsübermittlung hilfreiche Beschleunigung auch andere Lebensbereiche angreift, wo sie mehr Schaden als Nutzen anrichtet. Das Prinzip der Beschleunigung wird generalisiert. So erwarten viele Menschen, dass „alles schnell“ gehen muss. Ob es sich nun um die Genesung von einer Krankheit, eine psychotherapeutische Behandlung oder den Aufbau einer intimen Beziehung handelt.

### Nutzen

Lernen Sie an diesem Abend, was Zeit und Zeitmanagement überhaupt ist. Lernen Sie die Vorteile einer optimalen Zeitplanung kennen. Sie werden Techniken und Methoden entdecken, die Ihnen helfen, persönliche und berufliche Ziele besser zu erreichen und am Ende sogar Zeit zu sparen.

### Themen

Auf diesem Workshop erlernen Sie Methoden, sich sowohl im beruflichen als auch im privaten selbst zu managen, so dass Sie gar nicht erst in Zeitmangel geraten.

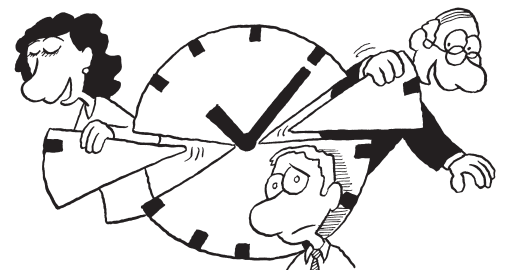
### Ziel

Ziel des Workshops ist die Fähigkeit und Gestaltung, sich und seine Zeit so zu managen, dass Sie mehr Zeit sparen und Ziele schneller erreichen.

### Zielgruppe

Jeder der seine Zeit besser einsetzen und nutzen möchte. Ideal für gestresste Unternehmer, Selbstständige, Angestellte sowie berufstätige Eltern.

Teilnehmer: 7-20



159,00

0,00\*

X-Flat

#### x-group GmbH

Chausseestr. 84  
10115 Berlin

#### Anmeldung

Telefon: 030 683 28 26 10  
Fax: 030 683 28 26 11  
anmeldung@x-group.ag

[www.mcstudy.de/anmeldung](http://www.mcstudy.de/anmeldung)