

### Zeit- und Selbstmanagement optimieren

Zeitmanagement bedeutet, die zur Verfügung stehende Zeit sinnvoll zu nutzen. In diesem Seminar lernen Sie Methoden und Planungsinstrumente kennen, um Ihre Arbeitsweise zu optimieren. Analysieren Sie Ihren eigenen Arbeitsstil und Ihre persönliche Selbstorganisation. So schaffen Sie Freiräume für das Wesentliche, für neue Ideen und für sich selbst. Sagen Sie dem Mythos des Multitasking den Kampf an.

#### Inhalte des Seminars:

- Effizient arbeiten & Prioritäten setzen
- Persönliches Zeit- und Selbstmanagement optimieren
- Realistische Ziele definieren
- Zeitdiebe erkennen und minimieren
- Tipps für optimierte Besprechungen



**Ihre Dozentin:** **Susanne Siekmeier** – Beraterin für Büroorganisation, Eventmanagerin, Systemischer Business-Coach, Fachbuchautorin

**Zielgruppe:** Fach- und Führungskräfte, sowie alle Mitarbeitenden, die lernen möchten, ihre Zeit sinnvoll zu planen und zu nutzen

#### Das Web-Seminar findet jeweils statt am:

**26. März 2025 von 09:00 Uhr bis ca. 13:00 Uhr** Seminarnr.: 260325SI/WebZeitM/SSI  
**oder am 20. November 2025 von 09:00 Uhr bis ca. 13:00 Uhr** Seminarnr.: 201125SI/WebZeitM/SSI  
die Zugangsdaten erhalten Sie mit der verbindlichen Teilnahmebestätigung

#### Seminargebühren je Teilnehmer\*in: **155,00 € inkl. der gesetzl. MwSt.**

Der Veranstalter ist ein gemeinnütziger e.V. und umsatzsteuerfrei (§ 4 Abs. 22a UStG)

(Darin enthalten sind umfangreiche Seminarunterlagen und ein Fortbildungsnachweis per E-Mail nach dem Web-Seminar / der Seminarreihe.)

Es erfolgt eine Eingangsbestätigung, ca. 2 Wochen vor dem jeweiligen Termin die verbindliche Durchführungsbestätigung **mit den Zugangsdaten** zum Web-Seminar sowie eine Rechnung über die Seminargebühren per E-Mail. Seminarstornierungen bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn sind kostenfrei, danach werden 35,00 € Bearbeitungsgebühr, ab einer Woche vor dem Web-Seminartermin und bei Nichtbesuch des Web-Seminars wird die volle Gebühr fällig, da aufgrund Ihrer Anmeldung die TN-Anzahl nicht erweitert wurde. Im Weiteren gelten analog die Seminarbedingungen des BTK sowie die beiliegenden Hinweise. Gutscheineinlösung und Newsletter-Rabatte sind bei Web-Seminaren nicht möglich.

Unsere Allgemeinen Seminarbedingungen finden Sie unter <https://www.beraterteamkommunal.de/allgemeine-seminarbedingungen/>

✂ **Web-Seminaranmeldung per E-Mail [seminare@beraterteamkommunal.de](mailto:seminare@beraterteamkommunal.de), [bwsi15@gmx.de](mailto:bwsi15@gmx.de) oder über die Homepage des BeraterTeamKommunal, auch möglich per Fax an 03 64 21 /2 47 25 bzw. per Brief**

Hiermit melden wir, verbindlich, unter Anerkennung der Seminarbedingungen,

zum Seminar am: \_\_\_\_\_ Seminarnummer: \_\_\_\_\_  
folgende MitarbeiterInnen an (Name, Vorname, Tätigkeit): \_\_\_\_\_