

## Training für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F

# Ausbildung zum Trainer für Selbst- & Zeitmanagement

### Mehr Zeit für das WESENTliche

Da Zeitdruck bei den Stressmanagement Seminaren als Hauptfaktor für Stress genannt wird, bieten wir unseren Stressmanagement Trainern als Zusatzqualifikation das Zeitmanagement und Selbstmanagement.

Bei dieser Fortbildung werden unterschiedliche Methoden des Selbst- & Zeitmanagements sowie Tipps zur Bewältigung des Arbeitsalltags aufgezeigt.

Beispielsweise ist eine Bestandaufnahme eine gute Grundlage, um ein Seminar oder einen Kurs zu beginnen. Es ist zunächst einmal erforderlich die eigenen Zeitfresser zu erkennen, um sie dann auch beseitigen zu können. Nur so kann die eigene Zeit besser geplant werden.

Durch effizientes Selbst- & Zeitmanagement kann ein möglichst optimaler Einsatz von Zeit und Energie erreicht werden. Es geht darum, die zur Verfügung stehende Zeit effektiver zu nutzen, um sich den wesentlichen Aufgaben widmen zu können. Und nicht etwa darum, den Terminkalender noch voller zu packen.

Zeitsouveränität bedeutet, die begrenzte Zeit für das zu nutzen, was wirklich wichtig ist, und notwendige Freiräume zu schaffen, beispielsweise für Regeneration (siehe hierzu auch Stressmanagement).

### Inhalte und Ziele

Was ist Zeit?

- Definition Zeit
- Zeitverluste und Störungen
- Zeitfresser aufdecken, Zeitdiebe & Zeitverschwendung erkennen
- Zeit besser planen und Störungen beseitigen
- Ist-Analyse und Zukunftsvision

### Selbstmanagement und Zielsetzung

- Prioritäten setzen
- Die Bedeutung der Zielsetzung
- Unterscheidung von wichtigen und dringenden Dingen
- „Was wirklich zählt!“
- Entscheidungen treffen
- Ballast abwerfen

### Methoden des Zeitmanagements

- Das Eisenhower-Prinzip
- Parkinson-Gesetz
- Pareto-Prinzip
- ABC-Analyse
- Alpen-Methode

### Organisationsprinzipien zur Tagesgestaltung

- Zeit realistisch planen
- Zeit für Störungen freihalten
- Persönliche Leistungskurve beachten

### Voraussetzungen

Wir empfehlen Ihnen, dass Sie sich in mindestens einem Entspannungsverfahren ausbilden, z.B. 1A Progressive Muskelentspannung, 1B Meditationslehrer, 1F Autogenes Training sowie das Modul 1E Stressmanagement Trainer zu absolvieren. Dies sind Qualifikationen, die Sie beim Selbst- und Zeitmanagement unterstützen.

#### Dauer

2 Tage, 18 UE

#### Abschluss

Zertifikat „Trainer für Selbst- & Zeitmanagement“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)