



## **SemProCon Seminar: "Zeit- und Selbstmanagement" am 5.-6. November 2012 in Berlin**

*Lernen Sie effizienter mit Ihrer Zeit und Ihren Zielen umzugehen!*

### Seminarbeschreibung:

Hier lernen Sie, wie Sie mehr erreichen in weniger Zeit und dabei ein wertvolles Leben führen mit produktiver erfüllter Arbeit. Mit effektiven Tools kommen Sie an Ihre Ziele. Gewinnen Sie Klarheit darüber, was Sie wirklich wollen. Setzen Sie Prioritäten und Treffen Sie Entscheidungen. Werden Sie Schritt für Schritt immer selbstbestimmter!

### Inhalte:

#### Themen:

- ? Was ist Ihnen wirklich wichtig?
- ? Was wollen Sie am Ende Ihres Lebens erreicht haben?
- ? Setzen Sie Meilensteine
- ? Effiziente Tools zum Zeitsparen und zur Organisation von Arbeit und Alltag
- ? Umgang mit Zeitdieben
- ? Umgang mit negativen Emotionen

#### Allgemeine Einführung

Individuelle Ausgangslage  
Ihre Persönlichkeit und Einstellung  
Ihr Arbeits- und Organisationsstil  
Ihre Ziele  
Selbstmanagement & Selbstbestimmung

#### Ziele und Planung

Ziele  
Aufgabenplanung  
Prioritäten (Dringend, Wichtig, Lust, etc)  
Zeitplanung

#### Effizientes Abarbeiten

Entscheiden  
Delegieren  
Umsetzen  
Kontrolle

#### Unterstützende Techniken

Schreibtisch und Ablagemanagement  
PC Organisation  
Telefonsteuerung  
E-Mail / Post Management  
Besuchersteuerung  
Arbeitsbesprechungen

#### Zeitfresser und Umsetzungsschwierigkeiten

Ihre Leistungskurve  
Aufschieben  
Delegieren  
Nein sagen  
Störungen

### Kursziel:

Lernen Sie die für Sie geeigneten Methoden um Ihre Zeit und Ihre Ziele realistisch und effizienter zu planen und zu gestalten. Erreichen Sie so mehr Selbstbestimmung und Freiheit in Ihrem beruflichen, wie auch privaten Leben. Sie lernen Ihre Werte, Visionen und Ziele in allen wichtigen Lebensbereichen kennen. Sie können für Sie geeignete Tools anwenden, um mit weniger Zeitaufwand an Ihre Ziele zu kommen.

### Weitere Informationen:

Weitere Informationen zum Seminar und ein Anmeldeformular finden Sie hier: [SemProCon Seminar: "Zeit- und Selbstmanagement"](#)

Alle Informationen zu mehr als 30 Seminaren von SemProCon: [SemProCon Seminare](#)

### Pressekontakt

SemProCon

Herr Frank Seidel  
Gleimstr. 35  
10437 Berlin

semprocon.com  
presse@semprocon.com

### **Firmenkontakt**

SemProCon

Herr Frank Seidel  
Gleimstr. 35  
10437 Berlin

semprocon.com  
presse@semprocon.com

SemProCon ist ein Web & IT Dienstleister aus Berlin, Prenzlauer Berg. Die Angebotspalette umfasst typische Dienstleistungen einer Web-Agentur aus den Bereichen Online Marketing, Webdesign und Content Management Systeme.  
Zudem bietet SemProCon über 30 offene Seminare am Standort Berlin, sowie bundesweit an. Typische Seminarthemen sind aus den Gebieten Online Marketing, Soft Skills, CMS und Web Programmierung.