

ProArbeit  
Bahnhofstraße 36  
27711 Osterholz-Scharmbeck

Telefon:  
Christine Fried 04791 930-343  
Kerstin Seißelberg 04791 930-353

Fax: 04791 930-368

Email:  
christine.fried@proarbeit-ohz.de  
kerstin.seisselberg@proarbeit-ohz.de

Internet:  
www.proarbeit-ohz.de

Anmeldung

Ja, ich melde mich verbindlich an.

Seminar / Veranstaltung

Vor- und Nachname

Firma

Anschrift Firma

Funktion

Telefon-Nr.

E-Mail

Datum

Unterschrift

Förderfähig sind beschäftigte Frauen aus kleinen und mittelständischen Unternehmen mit Betriebssitz im Zielgebiet „Konvergenz“ (Landkreise Celle, Cuxhaven, Harburg, Lüchow-Dannenberg, Lüneburg, Osterholz, Rotenburg, Soltau-Fallingb., Stade, Uelzen, Verden) sowie Betriebsinhaberinnen von Klein- und Kleinstunternehmen (unter 50 Beschäftigte). In Einzelfällen sind Ausnahmen möglich. Ein Rechtsanspruch auf Förderung besteht nicht.

Der angegebene Teilnehmerbeitrag bezieht sich auf die Mindestteilnehmerzahl. Wird diese überschritten, reduziert sich der Beitrag entsprechend.

## Zeit- und Selbstmanagement

19./20.02.2010



# Mit Weiterbildung die Zukunft sichern.

## Zeit- und Selbstmanagement

### Inhalt

Als Führungskraft ist ein gutes Zeitmanagement das A & O. Viele verschiedene Aufgaben sind zu bewältigen, viele Termine unter einen Hut zu bekommen. Für Frauen spielt in der Regel die Vereinbarkeit mit dem Familienleben zusätzlich eine große Rolle.

- Grundlagen modernen Zeitmanagements
- Werkzeuge für Planung und Prioritätensetzung
- Delegieren
- Entspannungstechniken
- Entwicklung persönlicher Strategien
- Erkennen der eigenen Leistungshochs/ -tiefs und Umgangsformen damit
- Werkzeuge für effektive Arbeitsorganisation
- Balance Beruf – Familie

Diesen Inhalten widmen wir uns in den zwei Seminartagen in Diskussionen, Planspielen, Texten, Übungen und durch persönliches Feedback.

### Zielsetzung

Die Teilnehmerinnen erhalten Einblick in verschiedene Managementsysteme und die Möglichkeit, ihre eigenen alltäglichen Aufgaben zu sortieren und die Planung mit Hilfe der Traineeinnen zu optimieren. Das Ziel dieses Seminars ist, ein Bewusstsein für das Wesentliche zu bekommen und praktische Ideen für eine zeitliche Entlastung im Alltag zu erfahren.

### Zielgruppe

Weibliche Führungskräfte, Unternehmerinnen und solche, die es werden wollen.

### Referent/innen

Anika Ruß & Tanja Schroeter als Inhaberinnen der Firma GECKO – Agentur für innere Angelegenheiten. Sie führen selbst seit 7 Jahren ihre eigene Firma und haben in dieser Zeit bereits viele, ganz unterschiedliche Frauen in Führungspositionen begleitet.

## Auf einen Blick

### Zeit- und Selbstmanagement

### Veranstaltungsort

ProArbeit  
Bahnhofstr. 36  
27711 Osterholz-Scharmbeck

### Termin

Freitag, 19.02.2010 und  
Samstag, 20.02.2010  
jeweils von 8:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

### Kosten

Geförderter Teilnehmerbeitrag:  
mit Freistellung 45,00 €  
ohne Freistellung: 54,00 €

Die Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist nur bis 5 Tage vor Seminarbeginn möglich, ansonsten fallen die vollen Gebühren an.