

## Zeit- und Selbstmanagement

---

**Beschreibung:** Der effiziente Umgang mit der Ressource Zeit ist ein wichtiger Erfolgsfaktor. Den Tagesablauf zu managen ist eine Basisfertigkeit, um angestrebte Ziele zu erreichen und gleichzeitig eine gesunde Life-Work-Balance zu gewährleisten. Die Lösung liegt in der individuellen Erarbeitung von Strategien für die persönliche Situation am Arbeitsplatz, die sich im privaten Umfeld wieder finden. Neue zeitsparende Gewohnheiten werden entwickelt, die zum individuellen Verhaltens- und Lebensstil passen, denn das Thema Zeit- und Selbstmanagement ist stark mit der Persönlichkeit des Einzelnen verwoben.

- Eigene Persönlichkeit stärken und Ressourcen erweitern
- Persönliche Arbeitssituation reflektieren und effiziente Strategien für Optimierung entwickeln
- Prioritäten setzen und lernen zu delegieren
- Eigene Motivation analysieren und in den Arbeitsprozess integrieren
- Stresssituationen erkennen und Lösungen entwickeln

---

**Ziel:** Durch das Kennenlernen von Strukturhilfen / Zeitmanagementmodellen und der Reflexion der bisherigen Arbeitsweise und deren Optimierungspotenzial können andere, neue Herangehensweisen an Arbeitspakete trainiert werden. Diese führen zu persönlicher Entlastung und gleichzeitig höheren Erfolgsquoten im Arbeitsprozess.

---

Zielgruppe: Alle, die in ihrem Aufgabengebiet viele unterschiedliche Aufgaben gleichzeitig bearbeiten müssen und sich mehr Struktur und Effizienz im Vorgehen wünschen.

---

Voraussetzungen: Keine

---

Dauer: 2 Tage // Uhrzeiten auf Anfrage

---

Preis: Auf Anfrage

---

Termin: Auf Anfrage

---

Ort: ma-co Bremen  
Tilsiter Str. 6-10  
28217 Bremen

---

Anmeldung: Bitte schriftlich per E-Mail an:  
[anmeldung@ma-co.de](mailto:anmeldung@ma-co.de)

---

#### Gleichstellung

Es ist für ma-co selbstverständlich, dass für alle Aktivitäten und in allen Angeboten alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen werden. Dies gilt für den Kreis der Teilnehmer (m/w/d) ebenso wie für die Trainer (m/w/d) und für alle anderen denkbaren Kontakte. Zu Gunsten der besseren Lesbarkeit wird nur der allgemeine maskuline Plural verwendet.