



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Erfolgreiche Arbeitsmethodik und Selbstmanagement- Effizient und motiviert arbeiten

### Produktnummer

2026-41030K

### Termin

07.10.2026

09:00-16:45 Uhr

### Gebühren pro Teilnehmer/-in

319,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Gerade in Zeiten erhöhter Beanspruchung und Arbeitsbelastung ist es wichtig, über ein erfolgreiches Selbstmanagement zu verfügen. Ein zielorientierter Umgang mit Ihrer Arbeitszeit hilft Ihnen, Ihre Arbeitsfreude und Leistungsfähigkeit zu steigern, sich selbst optimal zu organisieren und Ihre Ziele zu erreichen.

Im Seminar analysieren Sie Ihren bisherigen Arbeitsstil und Ihre Selbstorganisation. Sie schaffen die Voraussetzungen, um Ihren Stärken entsprechend selbstverantwortlich die kostbare Ressource Zeit für das Wesentliche zu verwenden. Sie erkennen persönliche Zeitfallen und erfahren Methoden, um Ihre Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu steigern.

### Inhalte

- Persönliche Zeitverwendung
- Prioritäten setzen
- Persönliche Arbeitsstile – Stärken und Lernfelder nach dem DISG-Modell
- Zeitfallen und individuelle Gegenmaßnahmen
- Bilanz und Analyse von Problemfeldern im Alltag
- Mit der ALPEN-Methode Arbeitsberge bewältigen

### Dozierende

**Bettina Bechtel**

Trainerin, Karlsruhe

### Methodik

Kurzreferate, Fragebogen, Erfahrungsaustausch, Übungen, Reflektionsgespräche

### Veranstalter

### Ort

VWA Karlsruhe  
Kaiserallee 12 e  
76133 Karlsruhe

### Kontakt

#### Information

Stephanie Krenze  
0721/985 50-17  
stephanie.krenze@vwa-  
baden.de

#### Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze  
0721/985 50-17  
stephanie.krenze@vwa-  
baden.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

