



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](#)

