



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Alles im Griff – Effektives Zeit- und Selbstmanagement

Produktnummer

2026-41075K

Termin

27.04.2026

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.

Viele Mitarbeitende haben eine hohe Arbeitsdichte und es werden viele, auch recht unterschiedliche Erwartungen an sie gestellt.

Dies erzeugt bei vielen Mitarbeitenden das Gefühl, „unter Druck“ zu sein.

Erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement ist eine gute Grundlage für effizientes und gleichzeitig souverän-entspanntes Arbeiten.

Inhalte

- Zeitfresser erkennen und ausbremsen
- Strukturierungs- und Planungshilfen adäquat nutzen
- Prioritäten setzen nach dem 4-Felder-Schema
- Das Paretoprinzip sinnvoll anwenden
- Das Arbeitsflussdiagramm: Die Geheimnisse erfolgreicher Arbeitsorganisation
- Wider dem Chaos: Richtig ordnen – gezielt und schnell wieder finden
- Tipps und Tricks zur persönlichen Organisation
- Hilfreiche Grundhaltungen für einen souveränen und professionellen Umgang mit Arbeitsbelastungen

Dozierende

Eva Himmelsbach

Diplom-Psychologin, Beraterin und Coach

Lernziele

Sie lernen wirksame Hilfsmittel für eine effiziente Arbeitsorganisation kennen und anwenden und schaffen sich auf der Grundlage eines guten Zeitmanagements Möglichkeiten, um Störfaktoren im Arbeitsalltag zu minimieren.

Dabei reflektieren Sie Ihren persönlichen Arbeitsstil und Ihre Haltungen zur Arbeit – dies sind wesentliche Aspekte des Selbstmanagements.

Sie reflektieren auch, wie es gelingen kann, trotz zeitlichen Drucks positiv und

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](#)

kundenorientiert zu agieren.

Methodik

- Wissens-Impulse
- Selbstreflexion
- Einzel-, Partner- und Kleingruppenarbeit
- Diskussion und Best-Practice-Austausch

Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte

Veranstalter

VWA Karlsruhe