



# Selbst- und Zeitmanagement

Produktnummer	Termin	Gebühren pro Teilnehmer/-in
2026-41073F	02.03. - 03.03.2026	595,00 EUR
	09:15–16:45 Uhr	Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Das Gefühl, ständig unter Zeitdruck zu stehen, kennen viele: endlose To-do-Listen, hohe Erwartungen von allen Seiten und ständig neue Unterbrechungen. Oft bleibt der Eindruck, zurück, nie wirklich „fertig“ zu werden. Ein gutes Selbst- und Zeitmanagement hilft, den Überblick zu behalten, Prioritäten zu setzen und den Arbeitsalltag entspannter und gleichzeitig effizienter zu gestalten.

In diesem Seminar reflektieren Sie, welche Prioritäten notwendig und sinnvoll sind und wie Sie diese im Alltag umsetzen können. Sie lernen wirksame Hilfsmittel für eine effiziente Arbeitsorganisation kennen, erkennen und minimieren Störfaktoren und entwickeln Strategien für mehr Struktur und Klarheit. Dabei analysieren Sie Ihren persönlichen Arbeitsstil und Ihre Haltung zur Arbeit – wesentliche Aspekte eines erfolgreichen Selbstmanagements.

So erfahren Sie, wie es gelingt, auch bei hohem Zeitdruck positiv und kundenorientiert zu agieren.

## Inhalte

- Anforderungen des Arbeitsumfeldes: Multitasking und Taskswitching
- Zeitmanagement ist Selbstmanagement
- Zeitfresser erkennen und ausbremsen
- Strukturierungs- und Planungshilfen adäquat nutzen
- Prioritäten setzen nach der Eisenhower Methode
- Das Paretoprinzip sinnvoll anwenden
- Das Arbeitsflussdiagramm
- Wider dem Chaos: Richtig ordnen – gezielt und schnell wieder finden
- Tipps und Tricks zur persönlichen Organisation
- Selbstdisziplin: Den inneren Schweinehund in den Griff bekommen!
- Meine Haltungen und Einstellungen- welcher „Zeittyp“ bin ich?

## Dozierende

Eva Himmelsbach

## Ort

Haus der Akademien  
Eisenbahnstr. 56  
79098 Freiburg

## Kontakt

### Information

Nilgün Bortoli  
bortoli@vwa-freiburg.de

### Konzeption und Beratung

Christian Heinrich  
heinrich@vwa-freiburg.de

### Anmelde- und Teilnahmebedingungen

### Impressum

### Datenschutzhinweise

## **Veranstalter**

VWA Freiburg