

# **EFFEKTIVES ZEITMANAGEMENT IN BERUF UND FREIZEIT**

**Workshop**

**Kristian Seewald**



# Effektives Zeitmanagement in Beruf und Freizeit



## Ihr Gewinn

- Sie erfahren in diesem Seminar, was der Begriff „Zeitmanagement“ genau meint und warum es sich lohnt, Zeit in sein eigenes Zeitmanagement zu investieren.
- Sie lernen in der Theorie kennen, welche Methoden und Techniken effektives Zeitmanagement ausmachen.
- Sie reflektieren und erarbeiten für sich Möglichkeiten, sich mehr Zeit zu verschaffen – indem Sie ihre persönlichen Zeitziele konkreter definieren und Zeitdiebe eliminieren.

# KURZBESCHREIBUNG SEMINARABLAUF - „Effektives Zeitmanagement“ - **Workshop**



VERLAUF	THEMA	METHODE/INHALTE
09:00 - 10:00	Zeitmanagement	<b>Vortrag/Theorie</b> Was genau ist Zeitmanagement? Zeitmanagement als Selbstmanagement Warum scheitert Zeitmanagement so häufig?
10:00 - 10:30	Zeitmanagement-Selbsttest	<b>Selbsterfahrungsexperiment:</b> Wie gut bin ich im Zeitmanagement?
10:30 - 10:45	Meine Ist-/Wunsch-Woche	<b>Selbstreflexion/Plenumsauswertung</b> Wie ist meine Zeit auf meine Woche verteilt? Wie verteile ich meine Zeit auf einen normalen Tag?
10:45 - 11:00	Pause	
11:00 - 11:30	Zeitziele setzen und einhalten	<b>Theorie/Selbstreflexionsübung/Plenumsauswertung</b> Was ist der Sinn von Zeitzielen? Eigene Zeitziele setzen – eigene Zeitziele einhalten
11:30 - 12:00	Zeitordnungsprinzip/Zeitprioritäten	<b>Theorie: Alpenmethode/Eisenhower-Prinzip</b>
12:00 - 13:00	Mittagspause	
13:00 - 15:30	Zeitdiebe: Ide	<b>Theorie/Selbstreflexion/Plenumsauswertung</b> Eigene Zeitdiebe identifizieren Zeitdieb-Äffchen Zeitdieb-Motivationsmangel Zeitdieb „Prokrastination“ Zeitdiebe Antreiber/Zeitdieb Perfektionismus

# KURZBESCHREIBUNG SEMINARABLAUF - „Effektives Zeitmanagement“ - **Workshop**



VERLAUF	THEMA	METHODE/INHALTE
15:30 - 15:45	Pause	
15:45 - 16:30	Effektiver Arbeiten - Prinzipien	<b>Theorie/Selbstreflexion/Plenumsaustausch</b> Pareto-Prinzip/Eieruhr-Prinzip/Bedeutung von Pausen
16:30 - 16:45	Zusammenfassung	<b>Grundsätze und Prinzipien effektiv</b>
16:45 - 17:00	Abschlussrunde/Seminarauswertung	

# IHR TRAINER: Kristian Seewald

## TRAINER- UND COACHPROFIL



### über mich

47 Jahre, verheiratet,  
1 Kind,  
Oldenburger,

Pädagoge,

norddeutsch-erdverwachsen,  
authentisch,  
lösungsorientiert,  
kommunikativ,  
fordernd,  
humorvoll,  
empathisch,  
neugierig,  
lösungsorientiert,  
ressourcenorientiert.

### MEIN MOTTO

„Es gibt immer eine Lösung, damit du wieder  
In deine Kraft kommst.“

### Ausbildung

- Studium Pädagogik, Psychologie, (Universität Oldenburg) – 2003
- Systemischer Coach (zertifizierte Ausbildung nach ECA/DVCT) – 2011
- Systemischer Aufsteller (zertifizierte Ausbildung nach DGFS)- 2013
- Kommunikationstrainer (EPL/APL, Institut für Kommunikationstherapie, München) - 2014

### Zusatzqualifikationen

- Sozialkompetenztrainer (IPL),
- Gesundheitscoach,
- Inneres Team (Schulz von Thun),
- Transaktionsanalyse,
- Gesundheitscoaching/Resilienzcoaching

### Arbeitsschwerpunkte

- Teamcoaching
- Gesundheitscoaching/Stressmanagement
- Resilienzcoaching
- Kommunikationscoaching