



SEMINAR 25PZ 01



Persönliche Arbeitstechniken (Zeitmanagement)

ZIELGRUPPE: Alle Mitarbeiter

Zeitmanagement ist die Kunst, seine Zeit optimal zu nutzen. Zeitmanagement beschäftigt sich mit den Problemen, die eine hohe Anzahl von Aufgaben, Terminen etc. mit sich bringen, wenn die zur Verfügung stehende Zeit begrenzt ist. Die Techniken lassen sich grob in die fünf Bereiche „Ziele“, „Übersicht“, „Prioritäten“, „Plan“ und „Motivation“ einteilen, wobei die meisten Themen mehreren Bereichen zuzuordnen sind.

INHALT:

- **Zeitmanagement – Was ist das eigentlich?**
- **Vorteile eines Selbstmanagements**
- **Selbstorganisation lernen**
- **Wichtige & bewährte Zeitmanagement-Methoden & Strategien**
- **Zeitmanagement-Tipps zur Optimierung, Leistungssteigerung & für schnelle Erfolge**
- **Selbstmanagement: Wie motiviert bleiben?**
- **Die Rolle von Prioritäten**
- **Einfluss des Biorhythmus**
- **Die bösen Zeitfresser & Arbeitsunterbrechungen**
- **Definition von Zielen & Tagesplanung**
- **Umsetzung in Ihrer persönlichen Praxis**

TERMIN: 21. Mai 2025, 10:00 bis ca. 16:00 Uhr

ORT: Verband Spedition und Logistik Nordrhein-Westfalen e.V.
Engelbertstraße 11, 40233 Düsseldorf

SEMINARGEBÜHREN: 295,00 EUR (Mitglieder des VSL Nordrhein-Westfalen e.V.)
495,00 EUR (Nichtmitglieder)
Inkl. Seminarunterlagen, Kaffeepausen, Mittagessen und Getränke
Alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer



Seminaranmeldung

Mail: info@logistik-akademie.de

**L A N Logistik Akademie
Nordrhein-Westfalen
Engelbertstraße 11
40233 Düsseldorf**

Hiermit melden wir verbindlich für folgenden Kurs / folgendes Seminar an:

Titel/ggf. Nummer: **Persönliche Arbeitstechniken – Zeitmanagement (25PZ 01)**

Termin: **21. Mai 2025, 10:00 bis ca. 16:00 Uhr**

Ort: **Verband Spedition und Logistik Nordrhein-Westfalen e.V.
Engelbertstraße 11, 40233 Düsseldorf**

Gebühren: **EUR 295,00 für Mitglieder des VSL Nordrhein-Westfalen e.V.,
EUR 495,00 für Nichtmitglieder
(inkl. Seminarunterlagen, Kaffeepausen, Mittagessen und Getränke)
Alle Preise verstehen sich zzgl. der aktuellen gesetzlichen MwSt.**

(Änderungen vorbehalten)

Teilnehmer: _____

Funktion: _____

Firma: _____

Telefon / Fax: _____

E-Mail: _____

ggf. abweichende Rechnungsanschrift: _____

Mit dieser Anmeldung erkennen wir die Teilnahmebedingungen der L A N Logistik Akademie Nordrhein-Westfalen an.

Ort, Datum

rechtsverbindliche Unterschrift