

Im Rahmen der Kooperation zwischen dem rheinland-pfälzischen Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau sowie den LandFrauen RheinlandPfalz laden wir alle Frauen im ländlichen Raum zu folgendem Seminar auf dem Gebiet des Kompetenztrainings recht herzlich ein.

Samstag,  
26.05.2018,  
10 Uhr

# Effektives Zeit- und Selbstmanagement

*Zeit ist ein knappes Gut - insbesondere für Menschen mit vielfältigen Aufgaben im Beruf und Unternehmen.*

Immer neue Anforderungen bergen die Gefahr, sich bei all den Dingen zu verzetteln und das aus dem Blick zu verlieren, was wichtig ist und weiterbringt.

In diesem Seminar machen Sie sich Ihre Ziele und Prioritäten bewusst. Dazu gehört auch, sich der eigenen Rolle(n) klar zu werden und diese aktiv auszuüben. Sie gehen der Frage nach: Wie kann ich effektiv arbeiten und damit dauerhaft meine Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit erhalten?



Eine Auswahl nützlicher Tipps zur Optimierung des eigenen Zeitmanagements tragen zu Ihrer Entlastung bei. Anregungen für sinnvolle Ordnung am Arbeitsplatz z.B. im Büro gefällig?

Auch diese helfen Ihnen, den Überblick und die Motivation zu behalten und leichter zum Erfolg im Unternehmen und im Beruf zu gelangen.

## Seminarinhalt:

- Bestandsaufnahme: Wofür nutze ich die Zeit? Was ist mir wichtig?
- Prioritäten setzen - Wichtiges vom Dringlichen unterscheiden
- Ausgewählte Methoden und Techniken zur Unterstützung des individuellen Zeitmanagements kennenlernen
- Aufgeräumter Arbeitsplatz, aufgeräumter Kopf!
- Routenplan erstellen

**Ort:** LandFrauen-Raum im Haus der Vereine  
Lambsheim, Weisenheimer Straße 1

**Referentin:** Helma Ostermayer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
zertifizierte Trainerin und Moderatorin, Coach dvct

**Teilnehmerzahl begrenzt. Dauer etwa 4 Stunden.**

**Anmeldung und Information bei:**  
LandFrauen Kreisverband Vorderpfalz  
**Andrea Jung**, Tel. 06324 2856  
eMail: andrea.jung-kreativ@web.de

aktiv  
modern  
offen

  
LandFrauen  
LandFrauenverband Pfalz e.V.