

E.T.*

ENOUGH TIME

**DAS Time-Management Seminar
von Dr. Sonja Littig-Wengersky****



*) Ein Littig-Seminar.© Seminare der anderen Art.

***) Ausgezeichnet zur IIR-Top-Trainerin 1999, 2000, 2001, 2003, 2007 und 2010

In diesem Seminar:

In diesem Seminar erfahren Sie, warum der Satz „ich habe keine Zeit“ immer falsch ist!

Multitasking und das Managen zahlreicher Prioritäten bestimmen unseren Alltag. Zeitdiebe stehlen uns Zeit!

Sie haben es in der Hand, wie Sie mit Ihren persönlichen Ressourcen umgehen: Gezieltes Management Ihrer Ziele und Aufgaben und optimales Planen Ihrer Zeit verhindern Stress.

Nach diesem Seminar haben Sie Ihr Zeit- und Stressmanagement im Griff und wissen, wie Sie sich selbst am besten managen.

Dr. Sonja Littig-Wengersky



Zeit- und Selbst-Management

Zeitmanagement

- Persönliche Standortbestimmung
- Stärken-Schwächen-Profil des eigenen Arbeitsstils
- Selbst-Check des eigenen Zeitmanagements
- Das Erkennen Ihrer persönlichen Zeitfallen
- Bewährte Methoden der Zeitplanung
- Die Erstellung von Tagesplänen
- Der Unterschied zwischen WICHTIG und DRINGEND
- Wohin geht Ihre Zeit?
- Ziele formulieren - Prioritäten erkennen, analysieren und setzen - Zeit planen
- Agieren statt reagieren!
- Optimieren Sie Ihr persönliches Zeit-Verhalten
- Erfolgsverursacher als Priorität erkennen!
- Überprüfung der Aktivitäten zur Absicherung Ihrer Erfolge

Selbstmanagement

- Ziele optimal planen
- Wie Sie bei Ihrer Planung der Realität besser Rechnung tragen
- Zeitfresser analysieren und ausmerzen
- Ressourcen gezielt einsetzen - Freiräume schaffen
- Ihre persönlichen Antreiber
- Der sinnvolle Einsatz Ihrer Energie
- Persönliche Visions- und Zielarbeit

Für:

- Manager, Unternehmer, Führungskräfte aller Ebenen und Geschäftsbereiche, bzw. deren Mitarbeiter.
- Selbstständige, sowie alle, deren Ziel es ist, ihre Zeit **effektiver** zu nutzen.
- alle, die ihre Arbeits- und Lebensqualität steigern, den Umgang mit Störfaktoren erlernen und eine bessere **Work-Life-Balance** wollen.
- alle, die bewusster mit der Ressource „Zeit“ umgehen möchten und sich auch ihre Gesundheit und Energie erhalten wollen.
- alle, die ihr Zeitmanagement verbessern möchten, **unter Druck** stehen, mit der Menge an Arbeit nicht fertig werden, **immer zu viel zu tun** haben, das Gefühl haben, dass ihr **Privatleben auf der Strecke** bleibt, zu viele Überstunden machen, **nie pünktlich** aus dem Büro wegkommen, **„den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen“**, **„keinen Silberstreif am Horizont erkennen“**, etc.





Vor, während und nach dem Seminar

Sie melden sich mit dem umseitigen Formular an.
Sie bezahlen den Seminarbeitrag.

1 Danach erfolgt die Zusendung folgender Unterlagen zur Vorbereitung per E-Mail:
Tests zur Selbsteinschätzung und Standortbestimmung - diese werden zum Halbtags-Seminar bereits mitgebracht. Dadurch wird wertvolle Seminarzeit gespart!

½ Tag Kurz-Intensiv-Seminar
Trainer-Input, Schlüssel-Faktoren des Selbst- und Zeitmanagements auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt.

2 Auf Wunsch: Einzel-Coaching als Unterstützung beim individuellen Praxistransfer.
Pro Teilnehmer 2 Sitzungen Einzel-Coaching á 60 Minuten.

3 Auf Wunsch: Follow Up
Ca. drei Monate nach dem Basis-Seminar ½ Tag Workshop zur Überprüfung des Praxistransfers:
Was hat gut funktioniert? Wo brauche ich noch Unterstützung?



Ihr Beitrag:

250,- € zzgl. 20% USt: Kurz-intensiv-Basis-Seminar 1

Sie erhalten vorab Vorbereitungsunterlagen per E-Mail zur persönlichen Standortbestimmung und Selbsteinschätzung.

440,- € zzgl. 20% USt: Kurz-intensiv-Basis-Seminar + Follow Up 1+3

wie oben + ½ Tag Follow Up zur Verfestigung des Gelernten und zur Sicherung des persönlichen Praxistransfers.

340,- € zzgl. 20% USt: 2 Einheiten Einzel-Coaching zum individuellen Praxistransfer 2

Erkennen und Beseitigen der eigenen Zeitfallen und Stolpersteine und zum richtigen Umgang mit dem „inneren Schweinehund“. Hier erarbeiten Sie maßgeschneiderte Lösungen für Ihre persönliche Situation.

750,- € zzgl. 20% USt: Für Basis-Seminar + Coaching + Follow Up 1+2+3 Sonderpreis!

ALLES wie oben beschrieben! Damit sorgen Sie für die bestmögliche Umsetzung in die Praxis und Ihr optimales Selbst- und Zeit-Management.

Das sagen Teilnehmer:

„Ich habe kürzlich ein tolles Seminar zum Thema Selbst- und Zeit-Management besucht. Das war wirklich einmal etwas ganz Anderes, nicht diese typischen 2-Tages Seminare, wo man nachher noch mehr Stress im Büro hat, weil man 2 ganze Tage nicht anwesend war - sondern ein kurzes Intensiv-Seminar, das nur einen halben Tag dauert!“

„Ich habe mich für das Gesamtpaket mit den 2 Coaching-Sitzungen und dem Follow Up entschieden. Und das war das wirkliche Erfolgserlebnis! In den Coaching-Sitzungen haben wir meine ganz persönlichen Themen bearbeitet und ich habe sehr nützlich Tipps bekommen, wie ich meine alten Gewohnheiten effektiv ändern und den „inneren Schweinehund“ überwinden kann.“

„Ich kann dieses Tolle Seminar „der anderen Art“ wirklich nur weiter empfehlen!“



Anmeldung zum Seminar:

E.T. ENOUGH TIME

1. Teilnehmer

Nachname

Vorname

Position/Abt.

E-Mail

Tel.

Fax

2. Teilnehmer

Nachname

Vorname

Position/Abt.

E-Mail

Tel.

Fax

Angaben zum Unternehmen

Firma

Straße

PLZ Ort

Ich/Wir buche(n) folgende Pakete: Bitte ankreuzen:

- Kurz-intensiv-Basis-Seminar **1** € 250,- netto / 300,- inkl. MwSt.
- Kurz-intensiv-Basis-Seminar + Follow Up **1+3** € 440,- netto / 528,- inkl. MwSt.
- 2 Einheiten Einzel-Coaching **2** € 340,- netto / 408,- inkl. MwSt.
- Gesamtpaket zum **Sonderpreis 1+2+3** € 750,- netto / 900,- inkl. MwSt.

Termine: Die aktuellen Seminar- und Follow-Up-Termine finden Sie auf meiner Website unter www.littig.at/et-enough-time.php

Gewünschter Termin für das Kurz-intensiv-Basis-Seminar:

Gewünschter Termin für das Follow Up (wenn gebucht):

Termine zum Einzelcoaching nach Vereinbarung.

Stornobedingungen:

Bei Absage:

- 4 Wochen vor dem Termin fallen 50% der Seminarkosten an.
- 2 Wochen vor dem Termin fallen 75% der Seminarkosten an.
- 1 Woche vor dem Termin fallen 100% der Seminarkosten an.

Veranstaltungsort:

Seminarraum der Firma Trilog
Sechskrügelgasse 2, Stiege 2/21
1030 Wien
(U3 Rochusgasse)

Datum: **Unterschrift:**

Anmeldung per Post: Bitte trennen Sie dieses Blatt ab und senden Sie es an:
Dr. Sonja Littig-Wengersky Training & Coaching, Schmidgunstgasse 61/45, 1110 Wien

Anmeldung Online: Das Online-Formular finden Sie unter: www.littig.at/seminaranmeldung.php

Anmeldung per E-Mail: Bitte senden Sie ein E-Mail mit Ihren Daten, der Paketauswahl und den Terminen an: sonja.littig@littig.at

