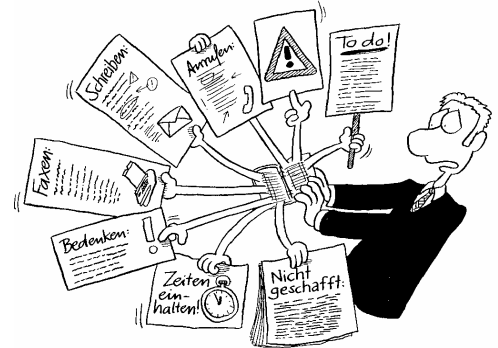


# Zeitmanagement – auf eine etwas andere Art

### Themen, die Sie schon lange begleiten?

- Arbeiten Sie noch selbst – oder werden Sie gearbeitet?
- Delegiert – und anschließend doch selbst gemacht?
- Wann haben sie das letzte Mal ihre Wiedervorlage ohne Stöhnen aus dem Schrank bzw. der Schublade geholt?
- Wieder ein Tag vorbei, und das Gefühl gehabt, nicht das gemacht zu haben, was man wollte?
- Passt auch bei Ihnen das Wort `Zettelwirtschaft´ gut?
- Wissen Sie noch, was sich alles auf bzw. in Ihrem Schreibtisch befindet?
- Be-lastung oder Ent-lastung? Sie haben die Wahl!
- Wie sehen Sie Ihre Arbeit – ist es nur ein Abarbeiten, oder gibt es Ziele?

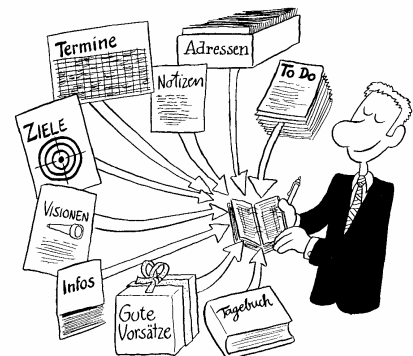


**Die Zeit ist wie der Wind. Richtig genutzt, bringt sie uns an jedes Ziel.** Lothar J. Seiwert

**Lernen Sie, die eigene Zeit und die Arbeit zu beherrschen anstatt sich von ihr beherrschen zu lassen. Gewinnen Sie mehr Freiraum. Erfahren Sie, wie Sie Stress bewältigen, abbauen und bewusst vermeiden können.**

### Wesentliche Inhalte werden sein:

- Warum und wofür genau arbeite ich?
- Wie genau sieht meine eigene Vision aus, die mir Kraft gibt?
- Passt mein Arbeitsumfeld zu meiner Vision?
- Wer oder was sind meine Zeitdiebe?
- Wie wende ich Delegation zielgerichtet an?
- Wie genau setze ich meine eigenen Prioritäten?
- Was sagt mir meine persönliche Leistungskurve?
- Das Geheimnis der `Stillen Stunde´
- Welche Zeitmanagementmethode passt zu mir, meiner Vision und meinem Arbeitsgebiet?
- Vom Zeitmanagement zum Lebensmanagement



**Ein Workshop-Angebot für alle, die für sich mehr erreichen wollen!  
Im Beruf. Im Alltag. Im persönlichen Leben.**

**Zeitmanagement** – zu diesem Thema werden Sie in diesem Workshop eine Vielzahl von Anregungen und Anleitungen finden. Sie werden genügend Zeit und Gelegenheit haben, verschiedene Lösungsansätze nicht nur theoretisch, sondern vor allem auch praktisch zu erfahren. Gerne werden aktuelle Fallbeispiele aufgegriffen.

**Es geht um Balance von Berufs- und Privatleben – und die dann daraus resultierende Sicherheit und Zufriedenheit. Ein verborgener Wunsch tief in Ihrem Innern? Erfahren Sie, wie Sie diesem Wunsch ein großes Stück näher kommen!**



**UTE SIMON-ADORF COACHING • TRAINING • MODERATION**  
Coach/Trainerin • NLP-Master DVNLP

**Coaching-Office:** Mayener Straße 133 • 56070 Koblenz  
Telefon (0 26 1) 9 88 54 88 • Fax (0 26 22) 92 22 19 • mobil 0177 3315699  
E-Mail: kontakt@simon-adorf.de • www.simon-adorf.de