



Seminar

## **Zeit- und Selbstmanagement**

Die Erfolgsstrategie für effizientes Arbeiten:  
systargo ActionManagement





## Ein anderer Ansatz im Zeit- und Selbstmanagement: ActionManagement

Vielleicht haben Sie schon ein Seminar zum Thema „Zeitmanagement“ besucht oder entsprechende Bücher gelesen? Sind mit guten Vorsätzen und Absichten gestartet? Aber nach wenigen Tagen überrollten die Dinge Sie schon wieder? Möglicherweise haben Sie auch noch nie etwas zum Thema „Zeitmanagement“ unternommen – weil Sie einfach keine Zeit hatten. Denn der Tag ist so schon viel zu kurz um alle anfallenden Dinge zu erledigen. Sie fühlen sich zunehmend gestresst und müde von all den Dingen, die Sie beruflich und privat erledigen wollen und nicht schaffen.

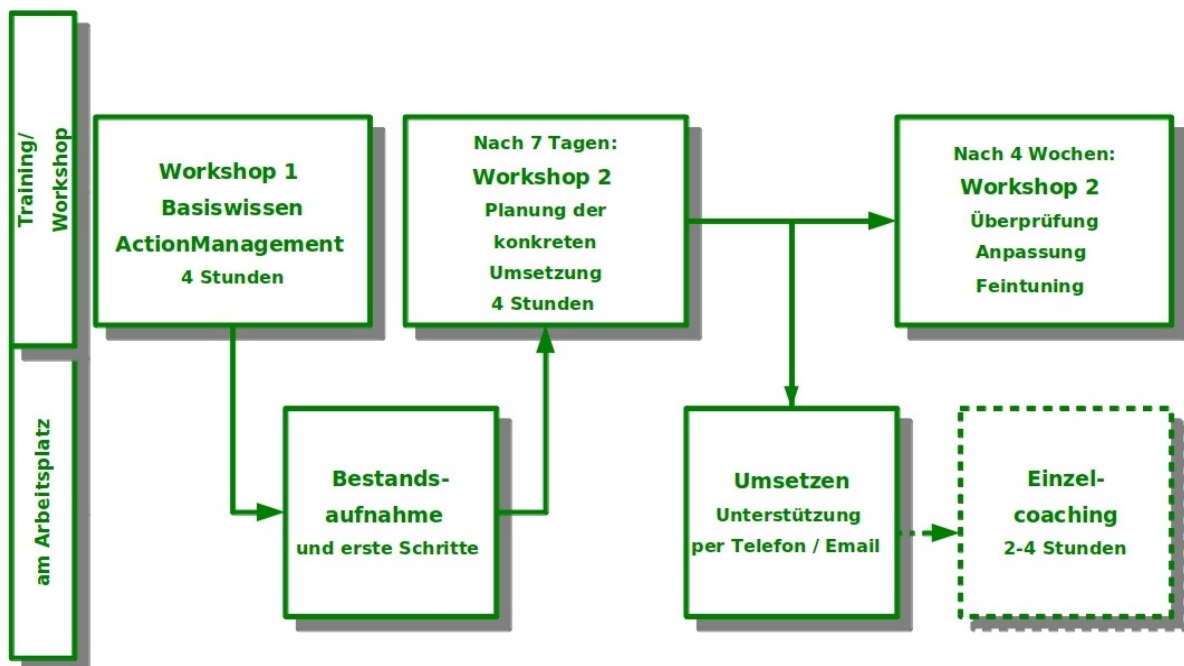
Viele Menschen scheitern an den Vorgaben des klassischen Zeit- und Selbstmanagements. Sie erleben aber Tag für Tag das diese Methoden von einigen (wenigen) Kollegen oder Freunden erfolgreich praktiziert werden. Sie selbst erleben durch die Methoden statt Ruhe und Gelassenheit lediglich noch mehr Stress und Druck – weil das klassische Zeitmanagement nicht für sie geeignet ist. Zeit also unseren Umgang mit Zeit und Aufgaben auf den Prüfstand zu stellen und Methoden zu finden, die zu Ihnen passen.

Wie wir mit unserer Zeit und unseren Aufgaben umgehen, hat viel damit zu tun, ob wir uns eher von systematisch Strukturen (Fakten, Zahlen, Prozeduren) oder den eher kreativen Strukturen (Ideen, Gefühle, Optionen) leiten lassen. Lösen Sie sich von dem, wie "man" sich organisiert, Menschen sind keine Maschinen. Sie brauchen individuelle Lösungen die zu Ihren Stärken und Strukturen passen. Finden Sie Ihren persönlichen Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit und zu effizientem Arbeiten.

Systargo hat dazu in den vergangenen Jahren mit dem ActionManagement ein System kreiert, das sich dem Menschen anpasst. Finden Sie jetzt heraus mit welchen Hilfsmitteln und Strategien Sie künftig besser und kompetenter mit Ihrer wertvollen Lebenszeit umgehen können. Erkennen Sie, wie Sie sich im Leben einfach leichter organisieren können, welcher Weg wirklich zum Erfolg führt.



Dieser Weg führt zum Erfolg:



In den ersten beiden Workshops lernen Sie die wichtigsten Tools für Ihr effizientes und erfolgreiches Selbst- und Zeitmanagement kennen. Sie erkennen welche Stärken und Arbeitspräferenzen Sie haben und wie Sie mit Hilfe dieser Stärken sich und ihre Aufgaben besser organisieren können. Nach 4 Wochen überprüfen und optimieren wir im dritten Workshop Ihr ActionManagement. Während der gesamten Zeit stehen wir Ihnen auf Wunsch telefonisch oder per Email mit Rat und Tat zur Seite

*Zwischen dem zweiten und dritten Workshop ist ein Einzelcoaching am Arbeitsplatz für die nachhaltige Umsetzung sinnvoll. Das Einzelcoaching ist optional, nicht im Seminar enthalten und wird gesondert berechnet.*

### Inhalte

Der freie Kopf – alle Aufgaben in einem einfachen, sicheren System. Erarbeiten der individuellen Arbeitsabläufe – Menschen sind keine Maschinen. Rhythmus statt Takt – vom richtigen Zeitraum. Prioritäten erkennen - Raum dafür schaffen. Umgang mit Störungen – Nein sagen lernen. Effizienter Umgang mit Emails – entlasten und löschen. Sinnvoll aufschieben – was Du morgen kannst besorgen. Chaotische Ablage – und gerade deshalb alles schnell finden.



#### Methoden:

Wir arbeiten in Kleingruppen von 4 bis maximal 12 Menschen intensiv und interaktiv an Ihren persönlichen Fragestellungen.

#### Zielgruppe:

Alle, die mit einem effizienten ActionManagement arbeiten und damit mehr Ruhe und Zufriedenheit in ihren Alltag bringen wollen, mit dem guten Gefühl in den Feierabend gehen möchten, geschafft zu haben, was sie schaffen wollten.

#### Investition:

Die Seminarpreis beträgt 245,00 Euro, darin enthalten sind die umfangreiche Seminarunterlagen und die telefonische und die Email-Hotline. Das Honorar für das Arbeitsplatz-Coaching wird nach Aufwand berechnet.

#### Seminarzeiten und Termine:

Workshop 1:	21.08.2012	von 17.00 – 21.00 Uhr
Workshop 2:	28.08.2012	von 17.00 – 21.00 Uhr
Workshop 3:	25.09.2012	von 17.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 07.08.2012

Bei einer Anmeldung und Zahlung des Seminarpreises bis zum 20.07.2012 erhalten Sie 10 % Frühbücherrabatt.

#### Seminarort:

Yoga-Zentrum Kiel, Sophienblatt 92-94, 24114 Kiel



## Teilnahmebedingungen:

Der Seminarpreis enthalten die Teilnahmekosten und die Kursunterlagen.

Die Kursgebühren müssen vor Beginn des Seminars auf dem Konto eingegangen sein. Abweichungen davon sind nur nach vorheriger Absprache zulässig.

Bei einem Rücktritt bis zu 7 Tagen wird der volle Seminarpreis erstattet, bei einem Rücktritt bis 2 Tag vor Beginn des Seminars berechnen wir eine Bearbeitungspauschale von 50 Euro. Danach ist der volle Seminarpreis zu zahlen, es kann jederzeit ein Ersatzteilnehmer benannt werden.

Sollten wir gezwungen sein das Seminar abzusagen zahlen wir den vollen Seminarpreis zurück. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Jeder der Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb des Seminars und kommt für die verursachten Schäden selbst auf.



## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar am 21.08.2012, 28.08.2012 und 25.09.2012 an. Die Gesamtkosten betragen 245 Euro.

Vor- und Nachname\* .....

Firma: .....

Straße/Hausnummer\* .....

PLZ/Ort\* .....

Email\* .....

Fon .....

Fax .....

\*Pflichtfelder

Den Seminarpreis von ..... Euro überweise ich bis zum 11.08.2012 auf das Konto von systargo Wolfgang Hamm bei der GLS Bank, BLZ 43060967, Konto-Nr. 2020251501

---

Ort, Datum und Unterschrift

systargo Wolfgang Hamm Steuernummer: 1900504860	Kämpenstr. 6a · D-24106 Kiel Telefon: +49 (0)431 55 69 106 Telefon: +49 (0)431 55 69 106	Bankverbindung: GLS Bank, BLZ 43060967 Konto-Nr. 2020251501
---	--	--