

# Zeit- und Selbstmanagement

Die Kunst, das Leben souveräner, erfolgreicher und zufriedenstellender zu gestalten

Max.  
10 Teilnehmer



[www.exbase.de/zm](http://www.exbase.de/zm)

Erfahren Sie, wie Sie mithilfe eines durchdachten und individuellen Zeit- und Selbstmanagements Ihre Lebensqualität und Ihren Erfolg steigern können.

## Themen der Veranstaltung

- Gut aufgestellt? Was passt, was möchten Sie verändern?
- Ziele sinnvoll entwickeln und adäquat umsetzen
- Prioritäten setzen und Zeit- und Energieräuber reduzieren
- Innere und äußere „Gegenspieler“ entlarven
- Bewährte Arbeitstechniken als Teil Ihrer Work Life Balance
- Raum und Tipps für die individuelle Umsetzung

## Ihre Referentin



**Ruth Hellmich**  
Rechtsanwältin, zertifizierte  
Trainerin und Coach

## Termine

13. und 14. November 2019, Stuttgart

30. November und 01. Dezember 2020, Stuttgart

## SEMINARBESCHREIBUNG

„Ich habe keine Zeit“ ist ein häufig zu hörender Satz, der das Lebensgefühl vieler Menschen widerspiegelt: Das Gefühl von Gehetztheit über den ganzen Tag, Unzufriedenheit, weil wir wieder nicht alles schaffen und vor lauter Terminen nicht zu dem kommen, was uns wirklich wichtig ist. Bei zu viel Stress können Lebensqualität, Leistungsfähigkeit, Sozialkontakte und sogar unsere Gesundheit auf der Strecke bleiben.

Mit einem durchdachten Zeit- und Selbstmanagement erhalten Sie das Handwerkszeug, mit dem Sie Ihr Leben zufriedenstellender und erfolgreicher gestalten und zu Ihrer langfristigen Gesundheit und Leistungsfähigkeit beitragen können.

## TAG 1

08.30 Empfang und Ausgabe der Seminarunterlagen

09.00

### Einführung

- Bedeutung der Thematik
- Grundverständnis, Individualität, unterschiedliche Herangehensweisen
- Erwartungen und Vorerfahrungen der Teilnehmer
- Stärken und Verbesserungspotenziale identifizieren

10.30 Kaffeepause

10.45

### Bestandsaufnahme der Ist-Situation anhand der wichtigsten Lebenssäulen

### Werte und Glaubenssätze

12.30 Gemeinsames Mittagessen

14.00

### Von der Vision zum konkreten Ziel

- Sinnvolle Zielkriterien
- Überprüfen von Zielen
- Vom Mehrjahresplan über Teilziele zum Tagesplan

15.15 Kaffeepause

15.30

### Prioritäten setzen

- Zeit- und Energieräuber entlarven
- Das Prioritätenmodell
- Das Pareto-Prinzip
- Mehr Zeit und Energie für das Wesentliche

17.00 Ende des ersten Seminartages

## TAG 2

09.00

### Innere und äußere Gegenspieler identifizieren

### Umgang mit äußeren Gegenspielern

- Das Affenmanagement
- Modifiziertes Nein- bzw. Ja-Sagen
- Umgang mit Störungen

10.30 Kaffeepause

10.45

### Umgang mit inneren Gegenspielern

- Energiemanagement
- Qualitätsanspruch und Perfektionismus in Balance
- Aufschieberitis (Prokrastination) und „inneren Schweinehund“ meistern

### Selbstmotivation

12.30 Gemeinsames Mittagessen

14.00

### Nützliche Arbeitstechniken für jeden Tag

- Individuelle Leistungskurve beachten
- Pausen und Pufferzeiten
- Aspekte: Simplify Your Life
- Richtig Delegieren
- Umgang mit sozialen Medien
- Tipps für Besprechungen und Meetings

15.15 Kaffeepause

15.30

### Aspekte Stressmanagement und Resilienz

### Persönlicher Transfer

Auf der Basis des im Seminar Erfahrenen und Ihrer Erkenntnisse gestalten Sie die persönliche Umsetzung in Ihren Alltag.

17.00 Ende des Seminars

## IHRE REFERENTIN



**Ruth Hellmich** ist seit ca. 20 Jahren als Trainerin zu den Themen Zeit- und Selbstmanagement, Stress, Resilienz und Mitarbeiterführung, sowie im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) tätig. Zuvor arbeitete sie viele Jahre als Rechtsanwältin und Juristin in internationalen Unternehmen. Neben ihren Ausbildungen zur Trainerin und zum systemischen Coach verfügt Ruth Hellmich über ein großes Spektrum an Fortbildungen, so z.B. zum NLP-Lehrtrainer (DVNLP e.V.) und zur Heilpraktikerin für Psychotherapie (Heilpraktikergesetz). Weiterhin hat sie Psychologie studiert und zahlreiche Fachartikel publiziert.

## HINWEISE ZUM SEMINAR

Das Seminar ist praxisorientiert und bietet Ihnen viele Ideen und Impulse zu bewährten Methoden des Zeit- und Selbstmanagements, die in Plenum und Kleingruppen diskutiert und reflektiert werden. Alle Teilnehmer/innen sind eingeladen, auch persönliche Anliegen zu besprechen.

Sie erhalten vor Ort schriftliche Seminarunterlagen und nach dem Seminar ein Flipchart-Protokoll als PDF.

Wir sind bemüht, das Seminar bestmöglich an Ihre Interessen anzupassen. Daher können Reihenfolge und Gewichtung der Themen von der Agenda abweichen.

Ja, hiermit melde ich mich für folgenden Termin an:

13. und 14. November 2019, Stuttgart
30. November und 01. Dezember 2020, Stuttgart

Die Teilnahmegebühr beträgt pro Person und Termin **EUR 1.495,00** zzgl. MwSt.

Bei gleichzeitiger Anmeldung von mehreren Personen eines Unternehmens für denselben Termin, erhält die zweite und jede weitere Person eine **Ermäßigung in Höhe von 10%** des Seminarpreises.

## 1. PERSON

Anrede, Titel

---

Name, Vorname

---

Position, Abteilung

---

E-Mail

---

Firma

---

Straße, Nr.

---

Postfach

---

PLZ, Ort

---

Land

---

## 2. PERSON

Anrede, Titel

---

Name, Vorname

---

Position, Abteilung

---

E-Mail

---

## RECHNUNGSDetails

Bestellreferenz

---

MwSt.-Nr.

---

Firma

---

Abteilung

---

Straße, Nr.

---

PLZ, Ort

---

Datum, Unterschrift

---

## ANMELDUNG

Web [www.exbase.de/zm](http://www.exbase.de/zm)  
Telefon +49 (0)7531 922 82 33  
E-Mail [info@exbase.de](mailto:info@exbase.de)  
Post Exbase  
Hindenburgstraße 2  
78467 Konstanz  
Deutschland

## VERANSTALTUNGSORTE

Die Veranstaltungen finden in einem 4-Sterne-Hotel statt. Weitere Details senden wir Ihnen vor den jeweiligen Terminen per E-Mail.

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### Geltungsbereich

Diese Teilnahmebedingungen regeln das Vertragsverhältnis zwischen dem Veranstalter und dem Teilnehmer. Der Teilnehmer erkennt mit seiner Anmeldung diese Teilnahmebedingungen an. Abweichende Allgemeine Geschäftsbedingungen des Teilnehmers haben keine Gültigkeit.

### Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Teilnahme für eine Person. Sie versteht sich inklusive schriftlicher Unterlagen, Mittagessen und Tagungsgetränken zzgl. MwSt. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Diese ist direkt nach Erhalt, in jedem Fall vor Eintritt in die Veranstaltung, fällig.

### Anmeldung

Die Anmeldung kann schriftlich via Internet, E-Mail, Fax oder per Post oder mündlich per Telefon erfolgen. Sie ist, vorbehaltlich gesetzlicher Widerrufsrechte, verbindlich. Jede Anmeldung erlangt erst durch schriftliche Bestätigung seitens des Veranstalters Gültigkeit. Die Veranstaltungsteilnahme setzt die vollständige Bezahlung der Teilnahmegebühr voraus.

### Urheberrecht

Alle im Rahmen der Veranstaltungen ausgegebenen Unterlagen sowie anderweitig erworbene Artikel sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und anderweitige Nutzung sind schriftlich durch den Veranstalter zu genehmigen.

### Rücktritt des Teilnehmers

Sollte der Teilnehmer an der Teilnahme verhindert sein, so ist er berechtigt jederzeit ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Darüber hinaus ist eine vollständige Stornierung bis 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung kostenlos möglich. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Bei späterem Rücktritt oder Nichterscheinen wird die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

### Programmänderungen und Absagen

Der Veranstalter behält sich vor, Änderungen am Inhalt des Programms sowie Ersatz und Weglassen der angekündigten Referenten vorzunehmen, wenn der Gesamtcharakter der Veranstaltung gewahrt bleibt. Muss eine Veranstaltung aus wichtigem Grund oder aufgrund höherer Gewalt (kriegerische Auseinandersetzungen, Unruhen, terroristische Bedrohungen, Naturkatastrophen, politische Beschränkungen, erhebliche Beeinflussung des Transportwesens usw.) abgesagt oder verschoben werden, so wird der Veranstalter die zu diesem Zeitpunkt angemeldeten Teilnehmer umgehend schriftlich oder mündlich benachrichtigen. Bereits eingegangene Zahlungen werden für eine zukünftige Veranstaltung gutgeschrieben oder bei einer Terminverschiebung auf den neuen Termin ausgestellt. Kosten seitens des Teilnehmers, die mit der Absage einer Veranstaltung verbunden sind (z. B. Reise- und Übernachtungskosten), werden nicht erstattet.

### Haftung

Alle Veranstaltungen werden sorgfältig recherchiert, aufbereitet und durchgeführt. Sollte es dennoch zu Schadensfällen kommen, so übernimmt der Veranstalter keine Haftung für die Vollständigkeit und inhaltliche Richtigkeit in Bezug auf die Vortragsinhalte und die ausgegebenen Unterlagen.

### Datenschutz

Überlassene persönliche Daten behandelt der Veranstalter in Übereinstimmung mit den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Sie werden zum Zwecke der Leistungserbringung elektronisch gespeichert. Einblick und Löschung der gespeicherten Daten kann jederzeit gefordert werden. Anfragen bitte per E-Mail an: [info@exbase.de](mailto:info@exbase.de).