

Zeitmanagement – das Top-Thema in Seminaren und Trainings

18.09.2008, 14:16 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *customtrain* - Frank Gellert



25 Top-Übungen für Zeitmanagementtrainings

Zeit- und Selbstmanagement gehören verständlicherweise zu den am häufigsten von Unternehmen nachgefragten Trainingsprogrammen, da sich der hier erzielte Erfolg unmittelbar in der Arbeitsweise von Mitarbeitern niederschlägt. Die wichtigsten Themenfelder sind die Definition persönlicher Ziele, die Fähigkeit effiziente Instrumente zur Arbeits- und Zeitorganisation sinnvoll einzusetzen und Kenntnisse in den Regeln der effektiven Zusammenarbeit zu erlangen. Die Teilnehmer werden mit ihren persönlichen Stärken und Schwächen konfrontiert und lernen den eigenen Umgang mit Zeit und Zielen bewusster wahrzunehmen. Die realistische Selbsteinschätzung zeigt wichtige Punkte für Verbesserungspotenzial auf. In der ganzheitlichen Analyse wird nicht nur das Arbeitsumfeld sondern auch die Defizite in den unterschiedlichen Lebensbereichen aufgezeigt, an denen die Teilnehmer dann im Sinne einer ausgeglichenen Lebensbalance gezielt arbeiten können.

Die Analyse von Störungen und Störfaktoren steht zu Beginn aller Veränderungsbemühungen. Leitfragen zur Analyse der laufenden Aktivitäten und die kontrollierende Auseinandersetzung mit dem Tätigkeitsverlauf helfen die Schwachpunkte zu entdecken.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Zusammenarbeit von Teams oder Gruppen. Für das zielgerichtete Abwickeln von Besprechungen oder Telefonaten, den Umgang mit Störungen oder die richtige Art zu delegieren, können praktische Tipps und realistische Szenarien an Beispielfällen trainiert werden. Die Teilnehmer lernen, wie sie ein bewusstes "Nein" formulieren. Sie erarbeiten Wege, mit denen ihnen das "Nein"-Sagen in bestimmten Situationen möglich wird und irrationale Ängste durch Gegenargumente widerlegt werden.

Für Seminarleiter und Trainer bietet das im September 2008 neu erschienene Programm „25 Top-Übungen für Zeitmanagementtrainings“ eine interessante Arbeitserleichterung. Die von customtrain – Frank Gellert in Zusammenarbeit mit Jünger Medien und GABAL Verlag entwickelte CD-ROM enthält Trainer- und Teilnehmerunterlagen und Videosequenzen mit Praxisbeispielen, die direkt im Seminar eingesetzt werden können.

Weitere Infos zur Produktreihe und Zugang zu kostenlosen Demobeispielen erhalten Sie unter www.customtrain.de.

Portrait

customtrain – Frank Gellert bietet als Dienstleister in der Ausbildung, Fort- und Weiterbildung ein Angebot, das auf den Bedarf des Kunden maßgeschneidert ist.

Dazu bietet das Unternehmen ein umfassendes, integriertes Produkt- und Dienstleistungsspektrum.

Folgende Tätigkeitsbereiche werden abgedeckt:

- Redaktion (Fachinformationen; Gutachten; Drehbücher; Reportagen; Presstexte; Marketingtexte)
- Medien (Konzeption, mediale Aufbereitung und Produktion von Internet-, CD-ROM- und Printprojekten)
- Seminare (Kompetenztrainings, Inhouse-Schulungen, Workshops und Fortbildungsveranstaltungen)

News-ID: 243583 • Views: 995 (Stand: 07.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/243583/Zeitmanagement-das-Top-Thema-in-Seminaren-und-Trainings.html>