

# Fortbildungsseminar

## Selbst- und Zeitmanagement

**Mittwoch/Donnerstag 15.11. und 16.11.2023**  
**09.00 bis 17.00 Uhr**

**BRK Sozialwerkstatt, Seminarraum Dunant**  
**Burghauser Straße 71a, Altötting**

**Referentin:** Brigitte Freitag vom Manager Institut München, sie ist Dipl. Ingenieurin und hat den Master in NLP (Neurolinguistische Programmierung) als Trainer und Coach

**Inhalte:**

Die Fortbildung liefert die notwendigen Tools mit Druck und Zeitmangel besser umgehen zu können, weiterhin die Anzeichen für Überforderung, Zeitmangel und Stress erkennen zu lernen und damit negative Folgen auf das Privatleben zu verhindern und angemessener damit umzugehen.

- Aktuelle Arbeitstechniken: Tools im Umgang mit Zeit, Zeitplanung, Zeitcontrolling
- Zielsetzung und –definition: Ziele, Prioritäten, verschiedene Methoden
- Selbstmanagement: Planungsmethoden, Hilfsmittel, sinnvolles Strukturieren, eigene Verhaltensmuster erkennen und gegebenenfalls modifizieren
- Knowledge-Management: Informationen auswählen, Organisieren von Ablage, Eingangspost und Emails
- Stressmanagement: Stressmuster, Stressempfinden, psychologische Aspekte der Stressvermeidung, persönliches Ressourcenmanagement
- Neurolinguistische Programmierung als Methode zum Selbst- /Zeitmanagement

**Teilnehmerkreis:** Mitarbeiter des BRK KV Altötting und externe Teilnehmer, max. 10 Teilnehmer/-innen

**Preis:** 750€ für BRK-Mitarbeiter/-innen, 800€ für Nicht-BRK-Mitarbeiter  
Der Preis beinhaltet Verpflegung, Skript und Zertifikat.

**Anmeldung** bitte über [swbildung@swaltoetting.brk.de](mailto:swbildung@swaltoetting.brk.de) unter Angabe von Name, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer und Rechnungsadresse