



AMB-Akademie [®] *Seminar*

*Businessseminar:
Zeit- & Selbstmanagement*



Wir sind Ihre Spezialisten



Sie ertappen sich immer öfter dabei, dass Sie Ihr geplantes Tagesziel nicht erreichen. Deshalb möchten Sie lernen, sich selbst besser zu organisieren. Sie werden Ihre Arbeitsabläufe komprimierter, effektiver und übersichtlicher gestalten. Sie schaffen es, Ihre (Tages-) Ziele zu erreichen und auch auf unvorhergesehene Ereignisse und Aufgaben gelassen zu reagieren.

- Ziel:** Sie
- können Situationen analysieren und Prioritäten festlegen
 - kennen Methoden zur systematischen Bewertung von Lösungsalternativen
 - identifizieren Ihre eigenen Stärken in Bezug auf Arbeitsstil und -verhalten
 - optimieren Ihren Umgang mit Ihren Zeitressourcen
 - finden die Balance zwischen den erforderlichen Zielen und eigenen Bedürfnissen

- Inhalte:**
- Biorhythmus und Arbeitsplanung
 - Prioritätenanalysen & -setzung
 - bewährte Techniken zur Zeit- & Terminplanung
 - private und berufliche Zieldefinitionen erarbeiten
 - verbesserte Kommunikation mit Anderen
 - Umgang mit Störungen und Terminen
 - individuelle Analyse der Arbeitsabläufe
 - Strategien und Tipps für den Alltag
 - Zeitdiebe & Zeitfallen ausschalten
 - Kräftekonzentration auf Wesentliches

Methodik: Besonderer Wert wird auf die Behandlung konkreter Fallbeispiele aus dem beruflichen Alltag der TeilnehmerInnen gelegt. Der Trainingsprozess verläuft im Wechsel von Trainerinput, medialer Präsentation und Einzel-/Gruppenarbeit sowie Übungen. Die Bereitschaft zur persönlichen Auseinandersetzung ist erwünscht.

Investition: € 840,- (zzgl. MwSt.) / 2 Tage

Termine: bitte erfragen Sie die aktuellen Termine bei uns

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt!

Sichern Sie sich Ihre Teilnahme frühzeitig!

AMB Akademie Berlin [®]

Berliner Str. 18

D-13467 Berlin

Fax 030 – 374 68 695

Info @ [AMB-Akademie.com](mailto:info@AMB-Akademie.com)

Tel.: 030 – 374 66 430





AMB Akademie Berlin®
Berliner Str. 18
D-13467 Berlin
Fax 030 – 374 68 695
Info @ AMB-Akademie.com
Tel.: 030 – 374 66 430

Seminaranmeldung

Vorname

Name

Firma

Strasse, Haus-Nr.

PLZ

Stadt

eMail

Telefon

Fax

Datum, Unterschrift, Stempel

AMB Akademie Berlin®
Berliner Str. 18
D-13467 Berlin
Fax 030 – 374 68 695
Info @ AMB-Akademie.com
Tel.: 030 – 374 66 430





Ja, ich bin dabei

Ich melde mich zum Seminar

(Titel) _____

am (Termin bitte unbedingt angeben!): _____

in Berlin zum Brutto-Preis von € _____ an.

Ich/wir nehmen folgende Rabatte/Nachlässe in Anspruch:

Die gültigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen (auch unter www.AMB-Akademie.com) und erkenne diese mit meiner Anmeldung an.

Besonders interessant im Seminar wird für mich sein:

(Um eine optimale Seminarzusammensetzung zu gewähren, schildern Sie uns bitte Ihre persönlichen Erwartungen und Ziele, die Sie mit diesem Seminar verbinden)

Bitte schicken Sie mir die Anmeldebestätigung und Rechnung per

Post Mail Fax

(Gewünschtes bitte ankreuzen)

Datum, Unterschrift, Stempel

AMB Akademie Berlin®
Berliner Str. 18
D-13467 Berlin
Fax 030 – 374 68 695
Info @ [AMB-Akademie.com](mailto:Info@AMB-Akademie.com)
Tel.: 030 – 374 66 430





Name	Vorname	Seminarthema	offen	Inh.	Preis	Datum

AMB Akademie Berlin [®]
 Berliner Str. 18
D-13467 Berlin
Fax 030 - 374 68 695
Info @ AMB-Akademie.com
Tel.: 030 - 374 66 430

