

# Ziele erreichen, Prioritäten setzen!

## Einführung in das Selbst- und Zeitmanagement

|                   |  |                               |
|-------------------|--|-------------------------------|
| <b>Zielgruppe</b> | Alle, die sich die Zeit nehmen, um über den Umgang mit sich selbst und dem Phänomen Zeit nachzudenken  |                               |
| <b>Ihr Nutzen</b> | Sie reflektieren das eigene Arbeits- und Zeitverhalten. Sie erweitern Ihre Möglichkeiten zur Verbesserung der inneren Balance und transferieren praktische Anregungen für das persönliche Zeitmanagement in den Alltag.  |                               |
| <b>Inhalt</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eckpfeiler des Selbstmanagements <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziel und Gegenstand des Selbstmanagements</li> <li>- Wirkung innerer Antreiber auf das Arbeitsverhalten</li> <li>- typgerechtes Zeitmanagement</li> </ul> </li> <li>2. Grundprinzipien effizienter Arbeit <ul style="list-style-type: none"> <li>- von der Vision zur Aktion, Ziele setzen</li> <li>- Priorisieren: ABC-Analyse, Eisenhower-Matrix, Pareto-Prinzip</li> <li>- Zeitplantechniken, Tagesplanung, Schreibtischmanagement</li> </ul> </li> <li>3. Organisation der Transfersicherung in den Arbeitsalltag <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stressbewältigung und Selbstmotivation</li> <li>- Selbstcoaching-Tools nutzen</li> <li>- kollegiale Beratung vereinbaren</li> </ul> </li> </ol> |                               |
| <b>Nummer</b>     | L-03-02/25   |                               |
| <b>Termin</b>     | <b>10. Juni 2025</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr   |                               |
| <b>Ort</b>        | SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)   |                               |
| <b>Entgelt</b>    | 110,00 €   | Mitglieder des Zweckverbandes |
|                   | 143,00 €   | Nichtmitglieder               |

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.sksd.de](http://www.sksd.de) informieren.