

# Ziele erreichen, Prioritäten setzen!

## Einführung in das Selbst- und Zeitmanagement

---

**Zielgruppe** Alle, die sich die Zeit nehmen, um über den Umgang mit sich selbst und dem Phänomen Zeit nachzudenken

---

**Ihr Nutzen** 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.

**Inhalt**

1. Eckpfeiler des Selbstmanagements
  - Ziel und Gegenstand des Selbstmanagements
  - Wirkung innerer Antreiber auf das Arbeitsverhalten
  - typgerechtes Zeitmanagement
2. Grundprinzipien effizienter Arbeit
  - von der Vision zur Aktion, Ziele setzen
  - Priorisieren: ABC-Analyse, Eisenhower-Matrix, Pareto-Prinzip
  - Zeitplantechniken, Tagesplanung, Schreibtischmanagement
3. Organisation der Transfersicherung in den Arbeitsalltag
  - Stressbewältigung und Selbstmotivation
  - Selbstcoaching-Tools nutzen
  - kollegiale Beratung vereinbaren

---

**Nummer** L-03-02/25

**Termin** **10. Juni 2025** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

**Ort** SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)

**Entgelt** 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.