



**Forschungsgesellschaft Umformtechnik mbH**  
Universität Stuttgart | Holzgartenstraße 17  
70174 Stuttgart  
[www.fgu-mbh.de](http://www.fgu-mbh.de) | [www.formimpulse.de](http://www.formimpulse.de)



# FormImpulse Coaching

Zeit- und Selbstmanagement Beginner

Das hier angekündigte Seminar wendet sich an Mitarbeiter aus allen Ebenen, die darin geschult werden möchten, mehr Zeiteffizienz durch effektive Zeitplanung erwerben zu wollen, dabei das Selbstmanagement zu optimieren und Stress aktiv zu bewältigen.

Unsere Kooperationspartnerin, Iris Kadenbach, Mitbegründerin von Kadenbach Coaching, verfügt als langjährige Trainerin und Coach für Einrichtungen und Unternehmen über ausreichend Erfahrung und ist außerdem Lehrbeauftragte an diversen Universitäten und Hochschulen.

In einer kleinen Gruppe mit einer begrenzten Zahl von Teilnehmern sind Fragen und Fachdiskussionen in diesem Kreis erwünscht. Weiterhin werden für die persönliche Nachbearbeitung aufbereitete Unterlagen an jeden Teilnehmer ausgehändigt.



research & innovative engineering

# Informationen

## TERMIN

23.04.2019

## VERANSTALTUNGSORT

Forschungsgesellschaft  
Umformtechnik mbH  
Hörsaal 1. Stock  
Holzgartenstraße 17  
70174 Stuttgart-Mitte

## KOSTEN

455 € pro Teilnehmer  
(Sonderkonditionen für Mitglieder des  
Fördererkreises Umformtechnik e.V.,  
siehe AGBs unter [www.formimpulse.de](http://www.formimpulse.de))

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Teilnahme an  
der Veranstaltung, Schulungsunterlagen,  
Getränke und Verpflegung.

# Programm

## Inhalt:

- Kriterien für erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement
- Zeitplanungs-Tools im Überblick
- Selbstanalyse: Leistungsbilanz, Zeitfresser erkennen
- Definition von Zielen, Entwicklung eines Handlungsplans
- 10 Zeitgewinnregeln, ALPEN-Methode für die Tagesplanung
- Stressvermeidung, Stresszustände erkennen und bewältigen

## Methoden:

- Lehrgespräche, Powerpoint-Präsentation
- Individualübungen, Gruppenarbeit
- Feedback- und Reflexionsübungen
- Handlungsplan zur Optimierung

## Zeitplan:

9:00-10:30 Uhr 1. Seminarblock  
10:30-10:45 Uhr Kaffeepause  
10:45-12:15 Uhr 2. Seminarblock  
12:15-13:15 Uhr Mittagspause im Felix  
13:15-14:45 Uhr 3. Seminarblock  
14:45-15:00 Uhr Kaffeepause  
15:00-16:30 Uhr 4. Seminarblock

## RÜCKFRAGE AN

Dorian Werner  
Schulungskordinator FGU  
Telefon 0711 226-3873  
Fax 0711 226-4141  
E-Mail [schulung@fgu-mbh.de](mailto:schulung@fgu-mbh.de)



**BEGINNER | INSIDER | EXPERTS**