



Forschungsgesellschaft Umformtechnik mbH
Universität Stuttgart | Holzgartenstraße 17
70174 Stuttgart
www.fgu-mbh.de | www.formimpulse.de

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.

FormImpulse Coaching

Zeit- und Selbstmanagement Beginner



FGU

research & innovative engineering

Informationen

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)

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

Programm

Seminarbeginn: 09:00 Uhr / Seminarende: 16:30 Uhr

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

Theresa Barth
Schulungskoordination FGU
Telefon 0711 226-3873
E-Mail schulung@fgu-mbh.de



BEGINNER | INSIDER | EXPERTS