



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



- Zielgruppe:** Mitarbeiter aus allen Fachbereichen und Ebenen.
- Inhalt:** Kriterien und Tools für ein erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement.  
Selbstanalyse: Leistungsbilanz, Zeitfresser erkennen, Gestaltung einer produktiven Tagesplanung.
- Nutzen:** Mehr Zeiteffizienz durch effektive Zeitplanung.  
Selbstmanagement optimieren und damit Stress aktiv bewältigen.

Die begrenzte Teilnehmerzahl lässt Fragen zu und schafft eine angenehme, aber trotzdem intensive Lernatmosphäre!

# FormImpulse Coaching

Zeit- und Selbstmanagement –  
Mehr Struktur im Firmenalltag

Seminar für Beginner



# Informationen

## VERANSTALTUNGSORT

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

## REFERENTIN

Iris Kadenbach von  
Kadenbach Coaching  
[www.kadenbachcoaching.de](http://www.kadenbachcoaching.de)

## KOSTEN

**595 € pro Teilnehmer**

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  
Telefon: 0711 / 229 324 14  
E-Mail: [schulung@fgu-mbh.de](mailto:schulung@fgu-mbh.de)



**BEGINNER | INSIDER | EXPERTS**