



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



- Zielgruppe:** Mitarbeiter aus allen Fachbereichen und Ebenen.
- Inhalt:** Aufbauseminar zu "Zeit und Selbstmanagement - Mehr Struktur im Firmenalltag".
Ein anderer Blick auf den Umgang mit Zeit, Abbau von Belastung, Förderung von Resilienz, aktive Stressbewältigung.
- 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 –
Effizient planen

Seminar für Insider



research & innovative engineering

Informationen

VERANSTALTUNGSORT

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

REFERENTIN

Iris Kadenbach von
Kadenbach Coaching
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: ca. 16:30 Uhr

Inhalte

- Werkzeuge des Zeit- und Selbstmanagements
- Umgang mit Arbeitsverdichtung und Leistungsdruck, Reaktion auf Stressfaktoren, Stressbewältigung
- Abgrenzen, Abschirmen, schriftliche Planung, serielles Arbeiten
- Konzentration und Priorisierung von Aufgaben
- Resilienz fördern, Resilienzfaktoren im Team
- Handlungsplan für den Alltag

Methoden:

- Trainer-Input, Lehrgespräche
- Individuelle Übungen, Gruppenübungen
- Leichte Entspannungs- und Konzentrationsübungen
- Feedback- und Reflexionsübungen, Aktionsplan

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



BEGINNER | INSIDER | EXPERTS