

## SEMINAREINLADUNG



# Zeit gewinnen für das Wesentliche

## Zeit- und Selbstmanagement im Arbeitsalltag

Seminarnummer 2026-10

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Sie recht herzlich zur Teilnahme an unserem Seminar einladen.

### Inhalte:

- Grundlagen Zeitmanagement
- Prioritäten erkennen, setzen und umsetzen
- Pareto-Prinzip und Eisenhower-Matrix für die individuelle Zielerreichung nutzen
- Erfolgreiches Selbstmanagement – Richtiger Umgang mit Druck und Stress
- Mehr Arbeitseffizienz durch Delegation und Selbstmotivation

### Weitere Seminarinhalte:

- Planungstechniken: Tages- und Wochenplanung
- Digitale und analoge Tools
- Zeitdiebe und Störungen eliminieren
- Arbeitsmethodik: Den eigenen Arbeitsplatz effizient gestalten
- Zeit sparen durch ein effektives E-Mail Management

### Ziel:

Die Teilnehmer(m/w/d) lernen ihr Zeitmanagement zu überdenken und zu optimieren und können effektiver mit dem Medium E-Mail arbeiten.

### Zielgruppe:

- Mitarbeiter (m/w/d) aus allen Bereichen

### Kosten:

- 714,00 € pro Person zzgl. MwSt.

Die Gebühr beinhaltet das Seminar inkl. Unterlagen, Parkgebühren und Verpflegung (Frühstückspause, Mittagessen, kalte und warme Getränke).

## SEMINAREINLADUNG



### **Kundenrabatt:**

Kunden der Hermann Bantleon GmbH erhalten 15% Kundenrabatt auf den Seminarpreis.

### **Seminardaten:**

Datum: Dienstag 07.07.2026 bis Dienstag 07.07.2026  
Zeit: 09:00 - 16:30 Uhr  
Ort: Bantleon Forum, Blaubeurer Straße 32, 89077 Ulm  
Referent/in: Christina Paul - Die Potentialwerkstatt  
Anmeldung: [forum@bantleon.de](mailto:forum@bantleon.de)

Weitere Informationen zum Seminar finden Sie auf unserer Homepage unter [www.bantleon-forum.de](http://www.bantleon-forum.de). Bitte beachten Sie unsere AGB.

Mit freundlichen Grüßen,

**BANTLEON FORUM**

24.06.2026 06:48:35