

## Fax-Anmeldung (0971 / 7236-111)

Ich melde mich verbindlich für das u. g. Seminar an:

### „Optimal organisiert“

○ 15.12.2021

Anschrift des Teilnehmers/der Teilnehmerin:

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon/Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Abweichende Rechnungsanschrift

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

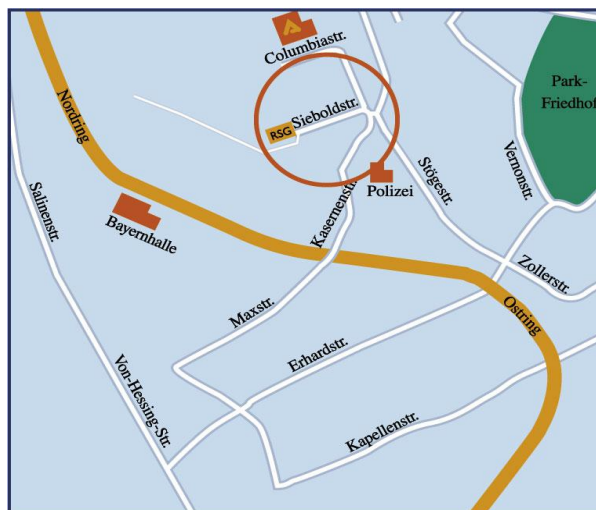
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

**Datenschutzhinweis und Einwilligung:** Die personenbezogenen Daten des Teilnehmers werden ausschließlich im Rahmen der Veranstaltungsabwicklung durch das RSG Bad Kissingen verarbeitet und gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nur, soweit dies gesetzlich vorgeschrieben ist. Eine Weitergabe an unberechtigte Dritte erfolgt nicht.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten ausschließlich durch das RSG Bad Kissingen zu Zwecken an mich gerichteter Informationen zu weiteren Veranstaltungen per Post oder E-Mail gemäß den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen erhoben, gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen. Ich kann der Nutzung meiner Daten durch das RSG Bad Kissingen jederzeit telefonisch, schriftlich oder per E-Mail widersprechen (Kontaktdaten nebenstehend).

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift



**Rhön-Saale Gründer- und  
Innovationszentrum GmbH & Co. KG**

Sieboldstraße 7

97688 Bad Kissingen

Tel.: 0971 / 7236-0

Fax: 0971 / 7236-111

E-Mail: buero@rsg-bad-kissingen.de

Internet: www.rsg-bad-kissingen.de



## „Optimal organisiert“

-  
**Mehr Leistungsfähigkeit  
durch effizientes Zeit-  
und Selbstmanagement**

**Seminar**

im

**Rhön-Saale Gründer- und  
Innovationszentrum (RSG)**

**Bad Kissingen**



## **„Optimal organisiert“ – Mehr Leistungsfähigkeit durch effizientes Zeit- und Selbstmanagement**

„Ich habe keine Zeit“ - leider hören und auch sagen wir diesen Satz heute viel zu oft. Wir alle haben Zeit, 24 Stunden oder 1.440 Minuten jeden Tag.

Entscheidend ist, was wir aus dieser Zeit machen.

Die Vielzahl von Aufgaben am Arbeitsplatz bringt uns heute oft an unsere Grenzen, allen gerecht zu werden. Helfen können hier systematische Arbeitsabläufe und ein gutes Zeitmanagement, um mit wenig Aufwand einen spürbaren Erfolg zu erzielen.

In diesem Seminar setzen sich die Teilnehmenden mit ihrem persönlichen Zeitmanagement auseinander und entwickeln ihren persönlichen Plan, effektive Methoden zu nutzen, um mehr Souveränität über ihre Zeit zu gewinnen.

### **Seminarziel:**

Alle Teilnehmer/innen kennen ihren persönlichen Arbeitsstil und sind in der Lage, diesen durch Anwendung klassischer Zeitmanagementmethoden zu optimieren und damit mehr in kürzerer Zeit zu leisten.

### **Zielgruppe:**

Unternehmen und Organisationen, die ihre Fach- und Führungskräfte unterstützen wollen, effizienter mit ihrer Zeit umzugehen.

### **Wesentliche Seminarinhalte:**

- Systematische Zeitplanung
- Pareto-Prinzip
- Analyse des eigenen Arbeitsstils
- Störungen und Zeitdiebe
- Zeitgewinn im Team

Das Seminar ist Teil des zweitägigen Seminars „Stress- und Zeitmanagement“ und kann auch einzeln gebucht werden.

### **Dozentin:**

#### **Petra Werthmann**

Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement,  
Trainerin und Coach

Die Akademie für Gesundheitswirtschaft ist zertifiziert durch:



### **Abschluss:**

Teilnahmebescheinigung der  
Akademie für Gesundheitswirtschaft

### **Lehrgangsumfang:**

8 U.-Std., 1 Tag  
von 9.00 – 16.30 Uhr

### **Lehrgangsort:**

Rhön-Saale Gründer- und  
Innovationzentrum Bad Kissingen

### **Termine:**

15.12.2021

### **Kosten:**

149,00 € (inkl. MwSt.) als Einzelseminar

### **Rücktritt:**

Eine Absage muss schriftlich (per Brief, per Mail oder per Fax) erfolgen. Wir behalten uns vor, bei Absagen ab zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn 50 % der Lehrgangsgebühren bzw. ab dem Kursstart den vollen Betrag in Rechnung zu stellen. Die Nennung eines Ersatzteilnehmers ist möglich.



Akademie für  
Gesundheitswirtschaft  
Bad Kissingen