

## Erlebnis-Training

# 24 Stunden Zeit- & Selbstmanagement

**Haben Sie auch das Gefühl, immer weniger Zeit zu haben? Überall hört und liest man von „schnellebig“, „alles geht schneller“, alle haben „keine Zeit“ (und schon gar nicht zu verschenken), „Work-Life-Balance“ etc. Steigen Sie aus dieser Zeitspirale aus und nehmen Sie sich Zeit für die Zeit.**

**Erfahren Sie, was Zeit ist und was sie für Sie bedeutet, erleben Sie mit abwechslungsreicher Methodik wie man sich Zeit nehmen kann ohne Zeit zu verlieren. Wir nehmen uns die Zeit, mit Ihnen einen vollen Tag - also genau 24 Stunden - zu verbringen. Ein zeitloses Training voller Ideen und Techniken. Für Ihr Zeitmanagement.**

### Ziele

- » Bewusstseinsbildung
- » Erkennen innerer Antreiber
- » Neues Zeitgefühl als begrenzte Ressource
- » Bewusster Umgang mit der vorhandenen Zeit
- » Erlernen versch. Methoden zur Zeitplanung
- » Entschleunigung durch Planung
- » Erkennen der wichtigsten Ressource: Sie selbst

### Zielgruppe

- » Alle Mitarbeiter\*innen
- » Alle Führungskräfte
- » Aller Bereiche und Ebenen

### Wissenswertes

- » 24 Stunden durchgehend Seminarprogramm  
(Sie entscheiden selbst, wann Sie Zeit für sich benötigen und sich zurückziehen – es gibt keine definierten Pausen)
- » Kein Hotelzimmer erforderlich
- » Wir empfehlen bequeme Kleidung  
(Jeans, Jogginganzug, etc.)
- » Wir raten, sich nach dem Seminars abholen zu lassen

### Kosten

- » EUR 990,- pro Person
- » Gruppenpreis/Inhouse-Training auf Anfrage

### Inhalte

- » Definition und Bedeutung von „Zeit“
- » Wofür brauchen wir (die) Zeit?
- » Gefühl für „Zeit“
- » Vermeidung von Zeitdruck
- » Umgang mit Zeitfressern und Zeitfallen
- » Selbstorganisation
- » Kommunikation als Hilfsmittel
- » Effektive Zeitplanung
- » Umgang mit Emails & Outlook
- » Erarbeiten unterschiedl. Werkzeuge & Methoden

### Leistungspaket

- » 24stündiges Training
- » Durchgehendes Programm
- » Betreuung durch mehre Trainer\*innen
- » Keine fix definierte Pausen- bzw. Erholungszeiten
- » Durchgehend Verpflegung (Speisen & Getränke)
- » Seminarunterlagen
- » Umfangreiche Dokumentation
- » Erstellung eines individuellen Handlungsleitfaden
- » Seminarsprache Deutsch
- » Teilnahmebestätigung

### Termine & Anmeldung

- » [www.mtraining.at/persoenlichkeit](http://www.mtraining.at/persoenlichkeit)

Alle Preise pro Person exkl. 20% USt., kostenfreie Stornierung bis 4 Wochen vor Termin, Nominierung einer Ersatzperson auch danach möglich. Es gelten die AGB von MTraining ([www.mtraining.at/download](http://www.mtraining.at/download)). Wir behalten uns vor, das Training aufgrund zu geringer Anmeldungen abzusagen. Wir informieren schriftlich darüber.

MTraining - Mathias Cimzar e.U.  
Castellezgasse 8/1 • A-1020 Wien  
+431 / 399 51 77 • [office@mtraining.at](mailto:office@mtraining.at)