



## Selbst- und (Frei-) Zeitmanagement für Freiberufler\*innen und Selbstständige

<b>Zielgruppe</b>	Freiberuflich tätige und Selbstständige, die sich bewusst sind, dass ein gutes Selbst- und (Frei-) Zeitmanagement wichtig ist, um langfristig ihre Tätigkeit mit Freude und erfolgreich auszuüben.
<b>Zielsetzung im Workshop</b>	Sie kennen die eigenen und Anforderungen Dritter an Ihr Zeitmanagement. Sie können mit kreativen Methoden Ihre bisherigen Verhaltensmuster reflektieren und erhalten Instrumente, die eine Veränderung Ihres Selbstmanagements unterstützen. Sie erarbeiten individuelle Maßnahmen zum Transfer in Ihren Alltag.
<b>Inhalte</b>	Nichts ist weltweit so gleichmäßig verteilt wie die Ressource Zeit. Doch weshalb scheint der Umgang mit der Zeit anderen besser zu gelingen als Ihnen?  So unterschiedlich wie wir Menschen in unseren Bedürfnissen und Persönlichkeitsstrukturen sind, so individuell sollten auch die Herangehensweisen an ein zufriedenstellendes Selbst- und (Frei-) Zeitmanagement sein. In diesem <b>1-tägigen Workshop</b> erfahren Sie, wie Sie <ul style="list-style-type: none"><li>• Visionen und Ziele zulassen</li><li>• für sich als Einzelkämpfer*in sorgen und Ihr Umfeld mit einbeziehen</li><li>• Ihre Arbeitsplatzorganisation optimieren</li><li>• Ihre Zeitdiebe erkennen und zur Verantwortung ziehen</li><li>• mit Prokrastination (Aufschieberitis) umgehen</li><li>• Ihr Selbstmanagement beherzt in die Hand nehmen</li><li>• Veränderungen nachhaltig sichern und Ihre Ziele erfolgreich im Auge halten</li></ul>
<b>Trainerin</b>	Dipl.-Kff. Silke Görgens, Silke Görgens Unternehmensberatung, Köln
<b>Methoden</b>	Lehrgespräch, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Gruppendiskussion, Feedback
<b>Datum/Dauer</b>	Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte der Homepage (jeweils 09:00 – 17:00 Uhr)
<b>Ort</b>	Köln
<b>Ihre Investition</b>	349,- EUR netto/ Person inkl. Tagungspauschale und Unterlagen( zzgl. 19% MwSt.) <b>Frühbucherrabatt bis 6 Wochen vor jeweiligem Termin: 299,- EUR netto/ Person</b>
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Die Veranstalterin setzt Sie davon in Kenntnis, dass das Seminar ab einer Teilnehmerzahl von sechs Personen stattfindet und auf zehn Personen begrenzt ist. Die Anmeldungen werden nach ihrem zeitlichen Eingang berücksichtigt und es gelten die aktuellen Vertragsbestimmungen. <b>Anmeldung zum Workshop</b>