

## Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

Prioritäten setzen, Aufgaben planen, Zeit gewinnen

Beginn:  
laufend



On-Demand

Veranstaltungsnr.: 80047.00.001

On-Demand

Referent:innen

**EUR 34,90**  
(inkl. MwSt.)

[Stefan Kütke](#)

[Alle Referent:innen](#)

### BESCHREIBUNG

Die sinnvolle Zeiteinteilung des Arbeitsalltags fällt Vielen schwer. Stressige Situationen und der Druck auf die eigene Person lassen die Arbeitszeit oft wie im Flug vergehen, ohne dass die wichtigsten To Dos abgearbeitet sind. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie durch optimales Zeitmanagement besser mit Stress umgehen und so in Ihrer Arbeitszeit die essentiellen Aufgaben erledigen können.

#### Ziel der Weiterbildung

- > Durch gezielte Anwendung der richtigen Methoden die eigene Arbeitsleistung optimieren.
  - Durch individuell passende Zielsetzung mehr erreichen und damit zufriedener mit der eigenen Leistung werden.
  - Auch in Stresssituationen die eigene Zeitplanung im Griff haben.

#### Methodik

Der Online Kurs besteht aus 4 Kapiteln mit einer Gesamtdauer von 3:21 Stunden. Sie können die Kapitel in Ihrem eigenen Tempo und in der von Ihnen gewünschten Reihenfolge bearbeiten, völlig zeit- und ortsunabhängig.

#### Referent

Stefan Kütke, Experte für Kommunikation und Verkauf

IMMER TOP!

### Unser Qualitätsversprechen



Seit über 65 Jahren gehört die Technische Akademie Esslingen (TAE) mit Sitz in Ostfildern – nahe der Landeshauptstadt Stuttgart – zu Deutschlands größten Weiterbildungs-Anbietern für berufliche und berufsvorbereitende Qualifizierung im technischen Umfeld. Unser Ziel ist Ihr Erfolg. Egal ob Seminar, Zertifikatslehrgang oder Fachtagung, unsere Veranstaltungen sind stets abgestimmt auf die Bedürfnisse von Ingenieuren sowie Fach- und Führungskräften aus technisch geprägten Unternehmen. Dabei können Sie sich stets zu 100 Prozent auf die Qualität unserer Angebote verlassen. Warum das so ist?

## PROGRAMM

Kursvorstellung: Zeit-, Stress- und Selbstmanagement

Stress vermeiden, Zeit gewinnen

Ziele und Prioritäten setzen

Aufgabenplanung und Leistungskurve

## TEILNEHMER:INNENKREIS

Führungskräfte und Mitarbeiter aller Bereiche, die auch unter Druck selbstbestimmt und effizient arbeiten wollen.

## REFERENT:INNEN



**Stefan Küthe**

Experte für Kommunikation und Verkauf

## VERANSTALTUNGSORT

**ONLINE**

## GEBÜHREN UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

### Preis:

Die Teilnahmegebühr beträgt:

34,90 € (inkl. MwSt.)

### Fördermöglichkeiten:

Für den aktuellen Veranstaltungstermin steht Ihnen die [ESF-Fachkursförderung](#) leider nicht zur Verfügung.

Für alle weiteren Termine erkundigen Sie sich bitte vorab bei unserer [Anmeldung](#).

Andere Bundesland-spezifische Fördermöglichkeiten finden Sie [hier](#).