

Zertifikat

verleiht mit diesem Zertifikat

Herrn Florian Jüchter
geb. am 24.05.1974

den Nachweis über den erfolgreichen Abschluss
der Fachqualifikation

Trainer für Selbst- & Zeitmanagement

mit einer Lerndauer von insgesamt 96 Unterrichtseinheiten.

Eine intensive Weiterbildung zur Durchführung von
Selbst- & Zeitmanagementtraining in Gruppen hat stattgefunden.

Rodgau, den 14.04.2023



Anne Maren Philipp B.A.
Lehrgangslitung

Erläuterungen zum Zertifikat Trainer/in für Selbst- & Zeitmanagement

Die Ausbildung zum/zur Trainer/in für Selbst- & Zeitmanagement umfasste 96 Lerneinheiten.

Inhalte der Ausbildung Selbst- & Zeitmanagementtraining

- Was ist Zeit? – Eine Definition | Zeitverluste und Störungen | Zeitfresser aufdecken – Zeitdiebe & Zeitverschwendung erkennen
- Zeit besser planen und Störungen beseitigen
- Ist-Analyse und Zukunftsvision
- Selbstmanagement und Zielsetzung
- Methoden des Zeitmanagements: Das Eisenhower Prinzip | Parkinson Gesetz | Pareto-Prinzip | ABC Analyse | Alpen Methode
- Organisationsprinzipien zur Tagesgestaltung – Zeit realistisch planen | Zeit für Störungen freihalten
- Persönliche Leistungskurve
- Prioritäten setzen | Unterscheidung von wichtigen und dringenden Dingen (Was wirklich zählt!)
- Entscheidungen treffen und Ballast abwerfen