

## Zeitmanagement kompakt für Führungskräfte



### VERANSTALTUNGS- ORT

Online

### TERMINE

Donnerstag  
15. Dezember 2022  
9:00 - 16:00 Uhr

Montag  
6. März 2023  
9:00 - 16:00 Uhr

### REFERENT



**Toni Burmeister**  
*Business- und Soft-Skill-Trainer*

Toni Burmeister ist seit mehr als sechs Jahren Experte für Selbst-, Zeit- & Stressmanagement für Mitarbeiter unterschiedlichster Branchen. Als studierter Wirtschaftspsychologe, Dozent an unterschiedlichen Hochschulen sowie zertifizierter Business Trainer, Berater und Coach ist seine Arbeitsweise praxisnah, flexibel & interaktiv in der Durchführung.

### ZIELE UND NUTZEN DES SEMINARS

Endlich wieder mehr Zeit für das Wesentliche! Modernes Zeitmanagement unterstützt Sie dabei, Ihren Fokus zu finden, effizient zu planen, sich selbst besser zu strukturieren sowie Ablenkungen zu vermeiden. Erhöhen Sie Ihre Produktivität im Arbeitsalltag bei gleichzeitiger Balance. Steigern Sie Ihre Selbstdisziplin und -motivation in Büro und Homeoffice und bestimmen Sie Ihre Zeitgestaltung wieder aktiv statt reaktiv.

### INHALTE

#### Selbstmanagement & Arbeitstyp-Analyse

- Erkennen von Stärken und Potenzialen bzgl. der Arbeits- und Zeitplanung

#### Schriftliche & elektronische Tools

- Kennenlernen aktueller Arbeitsmittel und Programme zur verbesserten Organisation und Zeitersparnis

#### Die optimale Tagesplanung & Zeiteinteilung

- Optimierung der persönlichen Planung
- Pausensetzung, Puffer und Biorhythmus
- Kennenlernen der Deep-Work Methode

#### Stärkung der Fokussierung

- Zielführende Priorisierung von wichtigen und schwierigen Aufgaben
- Erkennen und Reduzieren von Störfaktoren und Unterbrechungen

### ZIELGRUPPE

Alle Führungskräfte, die ihre Aufgaben leistungsfähiger und produktiver erledigen möchten

### TEILNAHMEGEBÜHR

Frühbucherangebot bis 17. November 2022 (1. Termin)  
bzw. 6. Februar 2023 (2. Termin)  
375,- Euro / ermäßigt\*: 285,- Euro

415,- Euro / ermäßigt\*: 315,- Euro, gültig für Mitglieder des Bauindustrieverbandes Ost, für Angehörige des Öffentlichen Dienstes sowie von Hochschulen. In der Teilnahmegebühr sind die Verpflegung im Tagungshotel (Tagungsgetränke, Mittagessen, Kaffeepausen) sowie die Tagungsunterlagen enthalten.

**Anmeldung unter [www.bauakademie-ost.de](http://www.bauakademie-ost.de)**