

**Auch als
Inhoustraining
buchbar.**

WER HAT AN DER UHR GEDREHT?

Das Seminar für effektives Zeit- und Selbstmanagement

- Interaktives Format mit hohem Praxisbezug
- tolle Seminarlocation
- für alle geeignet, die ihre Selbstorganisation verbessern,
Stress reduzieren und ihre Zeit bewusst gestalten möchten.
- Networking



329,00 € zzgl. MwSt.

Jetzt Platz sichern!

**„Die Zeit ist nicht zu
wenig, die wir haben,
sondern zu viel, die wir
nicht nutzen.“**
Aenne Holtz

mit Aenne Holtz
zertifizierte Trainerin PERSOLOG –
Persönlichkeitsmodell



WARUM DIESES SEMINAR SO WICHTIG IST?

Zeit ist eine unserer wertvollsten Ressourcen – und doch entgleitet sie uns oft im Alltag. Ständige Unterbrechungen, wachsende Anforderungen und persönliche „Zeitfresser“ sorgen dafür, dass wir uns gehetzt fühlen und kaum zur Ruhe kommen. Dieses Seminar zeigt, wie Sie Ihre Zeit aktiv gestalten, Prioritäten setzen und mehr Gelassenheit gewinnen können.

INHALTE DES SEMINARS

- Zeittypen und ihre Merkmale
- Selbstreflexion: Wie gehe ich mit meiner Zeit um?
- Zeitfresser und Störungen erkennen und reduzieren
- Effektive Methoden des Zeitmanagements
- Ziele analysieren, priorisieren und umsetzbar planen
- Praxisübungen für den Alltag

IHR MEHRWERT AUF EINEN BLICK

- Mehr Klarheit im Umgang mit der eigenen Zeit
- Konkrete Strategien gegen Stress und Überlastung
- Bessere Prioritätensetzung für das Wesentliche
- Spürbare Entlastung im Berufs- und Privatleben
- Neue Energie und Motivation durch effektives Selbstmanagement



Aenne Holtz ist Business-Trainerin und zertifizierte Trainerin für das PERSOLOG – Persönlichkeitsmodell. Mit ihrer Erfahrung in Kommunikation, Führung und Moderation begleitet sie seit vielen Jahren Führungskräfte auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, Eigenverantwortung und Wirksamkeit. Ihr Ansatz verbindet Struktur mit Menschlichkeit – und macht Lust darauf, Führung neu zu denken.