



Raus aus der Beschleunigungsfall

# Zeitmanagement & Selbstorganisation

# Zeitmanagement & Selbstorganisation

## Entlastung im Tagesgeschäft

In diesem Praxisseminar erarbeiten Sie für sich ein praktisches Management-System, das zu Ihnen passt. Sie lernen wirksame Entlastungstechniken gegen die Hektik im Tagesgeschäft.

*Das bedeutet für Sie: Mehr Arbeits- und Lebensqualität.*

## Komplexität des Arbeitsalltags meistern

Gerade bei beruflich stark engagierten Menschen entsteht das Gefühl einer immer stärkeren Beschleunigung. Der Grund dafür ist eine Komplexitätsspirale, die sich seit den 90er Jahren immer schneller dreht – bremsen ist nicht vorgesehen!

Ihre einzige Chance ist ein sinnvoller Umgang mit der Zeit und sich selbst. Dazu brauchen Sie moderne Strategien für die Praxis, die zu Ihrem Arbeitsstil passen. Mit wirksamen Entlastungstechniken und Klarheit über Ihre Ziele und Präferenzen werden Sie die Komplexität des Arbeitsalltags künftig erfolgreich meistern.

## Nach diesem Praxisseminar werden Sie ...

- Ihre persönliche Zeitstrategie anwenden,
- selbst über Ihre Zeit bestimmen,
- entspannter arbeiten,
- ökonomisch mit Ihrer Zeit umgehen,
- komplexe Arbeitssituationen meistern,
- systematisch Ihren Zielen näherkommen,
- das Work-Life-Balance Modell kennen,
- wissen welche Werte Ihnen wichtig sind,
- zusätzliche Ressourcen mobilisieren,
- mehr Zeit für Ihr soziales Umfeld haben,
- trotz Stress in Balance bleiben,
- Ihre Zeitkompetenz optimieren,
- der Beschleunigungsfalle Paroli bieten.

## Teilnehmerkreis

Dieses Praxisseminar ist für Fachkräfte, Manager, Führungskräfte und Unternehmer geeignet, die im Umgang mit ihrer Zeit und sich selbst neue Wege gehen wollen.

## Aus dem Programm – was Sie erwartet

### *Persönliches Management-System*

- Raus aus der Beschleunigungsfalle
- Vier Generationen Zeit- und Selbstmanagement
- Die E-W-A Strategie
- Die NAC-Triade
- Meine persönlichen Arbeitspräferenzen
- Standortbestimmung – Ihre persönliche Werteanalyse
- Welche Strategien passen zu mir?
- Erfolgsfaktoren für den Praxistransfer

### *Zeitkompetenz*

- Entscheidungen treffen
- Komplexe Aufgaben bewältigen
- Der Umgang mit Termindruck
- Aktivitäten priorisieren
- Wirksame Entlastungstechniken
- Meetings und Meeting-Kultur
- Kampf dem E-Müll: Smartphone, Social Networks und E-Mails
- Pausentechniken für die Regeneration

### *Selbstorganisation statt Fremdbestimmung*

- Bereiche des Selbstorganisation
- Das Work-Life-Balance Modell
- Ziele – damit Sie auch wirklich ankommen
- Selbstdisziplin und ihre Folgen
- Konzentration auf das Wesentliche
- Selbstmotivation – so geht's
- Umgang mit akuten Stresssituationen
- So vermeiden Sie den Burnout

# Raus aus der Beschleunigungsfalle

## Das sagen Teilnehmer, die dieses Praxisseminar besucht haben

- „Angenehm anders und absolut praxistauglich.“
- „Endlich etwas, das man auch nach dem Seminar anwenden kann.“
- „Das Seminar war sehr praxisnah, voller Tipps und ist jeden Euro wert.“
- „Hilfreich für alle die ständig unter Termindruck stehen.“
- „So eine angenehme Seminaratmosphäre habe ich noch nie erlebt!“
- „Kompetenter Trainer, wertvolle Inhalte und eine tolle Betreuung.“

## Ihr Trainer und Coach

Peter Kensok – Jahrgang 1959, ist Business-Coach, Experte für Work-Life-Balance und Wertemanagement.

Seit mehr als 20 Jahren coacht und trainiert

Peter Kensok Fach- und Führungskräfte in den Bereichen Kommunikation, Selbstmanagement, Zeitmanagement und Persönlichkeitsentwicklung.

- Team Management Systems® Trainer und Berater
- Autorisierter MBTI-Berater (Myers-Briggs-Typenindikator)
- DISG®-Trainer (Persönlichkeits-Profile und Verhaltensstile)
- Zertifiziert für systemische Kurzzeitkonzepte nach DIN EN ISO 9001, TÜV Nord
- NLP-Coach und Lehrcoach DVNLP e.V.
- Autor verschiedener Fachbücher

## Trainingsmethoden

Das Seminar ist sehr praktisch gestaltet. Sie werden Ihr persönliches Zeit- und Selbstmanagement reflektieren und eigene Strategien für die Praxis erarbeiten. Impulsvorträge und Tipps, Einzel- und Gruppenfeedbacks, supervisorische Elemente, interaktive Übungen und Praxissimulationen ermöglichen direkt erlebbare Erfahrungen.

## Preise und Termine

Der Komplettpreis für das zweitägige Praxisseminar beträgt je Teilnehmer 940,- Euro zuzüglich Mehrwertsteuer. Informationen zum Frühbucher-Bonus und die aktuellen Termine finden Sie im Internet unter „resource-people.de/termine“.



## Garantie und Leistungen

Wenn Sie nach dem ersten Tag mit unseren Leistungen nicht zufrieden sind, erhalten Sie das Teilnahmeentgelt zurück – ohne Wenn und Aber.

Im Endpreis sind folgende Leistungen enthalten:

- 2 Tage Praxisseminar
- Persönliche Betreuung durch Seminarassistenten
- Ausführliche Seminarunterlagen
- Eine Foto-Dokumentation der Arbeitsergebnisse
- Ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme
- Zwei zweigängige Business-Menüs
- Ein dreigängiges Gourmet-Menü
- Kaffee, Tee und Gebäck in den Pausen
- Erfrischungsgetränke und Snacks

## Begrenzte Teilnehmerzahl

Sie lernen in einer Gruppe mit höchstens zehn Teilnehmern, damit Sie ganz intensiv üben und trainieren können.

Wir garantieren Ihnen neue Impulse und Erfahrungen in einer angenehmen Atmosphäre mit persönlicher Betreuung.

## Seminarzeiten

- 1. Tag: 11.00 Uhr bis 20.00 Uhr.
- 2. Tag: 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

## Mehr Informationen zum Seminar

Häufig gestellte Fragen und Antworten zu den offenen Seminaren finden Sie auf den letzten Seiten dieser Broschüre.



# Fragen und Antworten

## **Wir wollen, dass Sie sich wohlfühlen**

In entspannter Atmosphäre können Sie sich ganz auf das Seminar konzentrieren und neue Ideen entwickeln.

Die Distanz zur Großstadt und die Nähe zur Natur sind das ideale Umfeld für anregende Impulse und Lernerfahrungen.

## **Wo finde ich die aktuellen Seminartermine?**

Alle Seminartermine und Informationen zum Frühbucher-Bonus finden Sie im Internet: „[resource-people.de/termine](http://resource-people.de/termine)“.

## **Was bedeutet die Geld-zurück-Garantie?**

Wenn Sie nach dem ersten Seminartag mit unseren Leistungen nicht zufrieden sind, erhalten Sie das Teilnahmeentgelt zurück – ohne Wenn und Aber.

## **Führen Sie auch firmeninterne Seminare durch?**

Ja, alle Themen können wir Ihnen als firmeninternes Seminar (Inhouse-Seminar) anbieten.

Sie bestimmen die Schwerpunkte, den Ort und Termin – wir erarbeiten ein individuelles Konzept für Sie.

## **Wie ist der Seminarablauf?**

Damit Sie bequem anreisen können, beginnen wir am ersten Tag um 11.00 Uhr. Wenn Sie schon etwas früher kommen möchten, stehen für Sie ab 10.30 Uhr Kaffee und Gebäck bereit.

Mittagspause ist gegen 13.00 Uhr, Abendessen gegen 20.00 Uhr.

Das Seminar endet am zweiten Tag um 17.00 Uhr.

## **Wie vermitteln Sie die Seminarinhalte (Didaktik)?**

Bei der Durchführung der Seminare orientieren wir uns vor allem an zwei didaktischen Methoden: Das Prinzip der Handlungsorientierung und die Animative Didaktik.

Bei der Handlungsorientierung steht das Tun im Vordergrund – ein Mix von 30 % Theorie und 70 % Praxis.

Die Leitprinzipien der Animativen Didaktik sind Freiwilligkeit, Zwanglosigkeit, Wahlmöglichkeit, Entscheidungsmöglichkeit und Initiativmöglichkeit.

## **Wie hoch ist die Teilnehmerzahl in einem Seminar?**

Die Gruppengröße ist bei allen offenen Seminaren auf 10 Teilnehmer begrenzt, damit wir individuell auf Ihre Bedürfnisse und Fragen eingehen können.

## **Gibt es eine Kleiderordnung?**

Wir möchten, dass Sie sich während des Seminars wohlfühlen. Bitte kommen Sie in normaler bequemer Kleidung (casual).

Casual bedeutet im Englischen so viel wie frei, bequem. Dementsprechend steht der „Casual-Look“ für elegante Freizeitbekleidung.

## **Wie kann ich einen Seminarplatz buchen?**

Sie haben die Wahl:

- im Internet unter [resource-people.de/termine](http://resource-people.de/termine)
- per Telefax mit dem Anmeldeformular in dieser Broschüre
- oder telefonisch unter +49 7127 9315-287.

# Informationen zu den Seminaren

---

**Ich möchte mehrere Teilnehmer anmelden. Gibt es dafür Rabatt?**

Ja, wenn mehr als zwei Teilnehmer aus einem Unternehmen dasselbe Seminar besuchen, bieten wir ab dem dritten Teilnehmer 10 % Preisnachlass auf den Seminarpreis.

**Kann ich einen Seminarplatz zunächst unverbindlich reservieren?**

Ja, gerne reservieren wir Ihnen unverbindlich einen Seminarplatz. So können Sie in Ruhe noch einmal überlegen oder eine Seminarbuchung zuvor genehmigen lassen.  
Einfach anrufen: Telefon +49 7127 9315-287.

**Wie kann ich bezahlen?**

Sie erhalten ca. vier Wochen vor Seminarbeginn eine Rechnung. Den Rechnungsbetrag überweisen Sie bitte eine Woche vor dem Seminartermin.

**Was kostet die Übernachtung im Tagungshotel?**

Für die Teilnehmer unserer Seminare haben wir ein begrenztes Zimmerkontingent zum Sonderpreis reserviert. Ausführliche Informationen über das Tagungshotel und die Zimmerpreise finden Sie im Internet ([www.resource-people.de](http://www.resource-people.de)) unter der Rubrik „Offene Seminare“.

**Muss ich die Übernachtung im Tagungshotel extra buchen?**

Ja, bitte reservieren Sie Ihr Zimmer rechtzeitig selbst.  
Hotel Schönbuch, Telefon: +49 7127 975-0  
Oder rufen Sie uns an, gerne übernehmen wir die Buchung für Sie.

**Gibt es Sonderkonditionen für Unternehmen?**

Wir bieten für Unternehmen Rahmenverträge mit einem Bonus-Programm an. Bei Buchung von mehreren Seminaren innerhalb von 12 Monaten, sind folgende Boni möglich:

- ab 5 bis 9 Buchungen                    10 % Bonus
- ab 10 bis 19 Buchungen                15 % Bonus
- ab 20 Buchungen                        20 % Bonus

**Kann ich meine Anmeldung auch stornieren?**

Sie können Ihre Anmeldung auch nach Ablauf der Widerrufsfrist (für Verbraucher) bis acht Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei stornieren. Lesen Sie dazu bitte auch die Anmelde- und Teilnahmebedingungen auf dem Anmeldeformular.

**An wen kann ich mich wenden, wenn ich noch Fragen habe?**

Wenn Sie Fragen zu den Seminaren oder Trainern haben, dann rufen Sie uns einfach an.  
Der direkte Draht zu resource PEOPLE: +49 7127 9315-287  
Oder schreiben Sie uns – wir freuen uns ausdrücklich auf Sie!  
E-Mail: [info@resource-people.de](mailto:info@resource-people.de)



Ja, ich möchte an folgendem Seminar teilnehmen:

Seminar | Termin \_\_\_\_\_

Vorname | Nachname \_\_\_\_\_

Straße | Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ | Ort \_\_\_\_\_

Telefon | E-Mail \_\_\_\_\_

Firma / Organisation \_\_\_\_\_

Abteilung | Position \_\_\_\_\_

Haben Sie einen Gutschein erhalten? Dann tragen Sie bitte Ihren Gutschein-Code ein.

Gutschein-Code \_\_\_\_\_

Abweichende Rechnungsanschrift \_\_\_\_\_

Ansprechpartner im Sekretariat \_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich mit den Anmelde- und Teilnahmebedingungen einverstanden bin.

Ort | Datum | **Unterschrift** \_\_\_\_\_

## Anmelde- und Teilnahmebedingungen für Seminare

- Mit Eingang Ihrer Anmeldung reservieren wir einen Seminarplatz für Sie. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Der Rechnungsbetrag ist innerhalb von zwei Wochen nach Rechnungserhalt ohne Abzüge zur Zahlung fällig.
- Sie können ein gebuchtes Seminar nach Ablauf der Widerrufsfrist bis acht Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei stornieren. Wenn Sie weniger als acht Wochen vor Seminarbeginn Ihre Teilnahme stornieren berechnen wir folgende Ausfallentgelte:
  - bis vier Wochen vor Seminarbeginn 25 % des Teilnahme-Entgelts,
  - bis zwei Wochen vor Seminarbeginn 50 % des Teilnahme-Entgelts,
  - bis eine Woche vor Seminarbeginn 60 % des Teilnahme-Entgelts,
  - weniger als eine Woche vor Seminarbeginn 75 % des Teilnahme-Entgelts.
- Sollten Sie ohne vorherige Stornierung nicht zum Seminar erscheinen, berechnen wir ein Ausfallentgelt in Höhe von 95 % des Teilnahme-Entgelts. Wenn Sie einen Ersatzteilnehmer benennen, mit dem wir einen Vertrag über die Seminarteilnahme schließen können, verzichten wir auf das Ausfallentgelt. Ebenso wenn ein Interessent aus der Warteliste nachrücken kann.
- In Ausnahmefällen behalten wir uns vor, den in der Beschreibung angegebenen Trainer durch einen anderen Trainer zu ersetzen.
- Wir sind berechtigt, das Seminar aus wichtigen Gründen – wie z. B. Erkrankung des Trainers, zu wenig Teilnehmer oder höhere Gewalt – abzusagen. In diesem Fall erstatten wir bereits bezahlte Teilnahme-Entgelte in voller Höhe zurück. Weitere Ansprüche, insbesondere Schadenersatzansprüche sind nicht möglich.
- Geld-zurück-Garantie  
Wenn Sie nach dem ersten Seminartag mit unseren Leistungen nicht zufrieden sind, erhalten Sie das Teilnahme-Entgelt zurück – ohne Wenn und Aber.
- Widerrufsbelehrung für Verbraucher  
Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.  
  
Der Widerruf ist zu richten an: resource PEOPLE e.K.,  
Hohenneuffenstr. 57, 72666 Neckartailfingen.  
  
Widerrufsfolgen  
Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.  
  
Besondere Hinweise  
Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn wir mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen haben oder Sie diese selbst veranlasst haben.  
Ende der Widerrufsbelehrung.

resource PEOPLE e.K.

Hohenneuffenstraße 57  
72666 Neckartailfingen

Tel. +49 7127 9315-287  
Fax +49 7127 9247-52

E-Mail: [info@resource-people.de](mailto:info@resource-people.de)  
[www.resource-people.de](http://www.resource-people.de)