

# Einladung

SEMINAR

## ZEITMANAGEMENT FÜR FRAUEN

„Hetzen Sie noch  
oder leben Sie schon?“

WEB - SEMINAR |  
04.12.2020 | 17 - 19 Uhr &  
05.12.2020 | 10 - 14 Uhr (inkl. Pause)

PROGRAMM

### Ziele

- Identifikation von Zeit- und Energiefressern
- Analyse des eigenen Arbeitsstils
- Verbesserung der Selbstorganisation und des persönlichen Zeitmanagements

### Inhalte

- Ziele setzen und erreichen
- Methoden des Zeit- und Selbstmanagements
- Umgang mit Perfektionismus

### Methoden

- Impulsreferate
- digitale Arbeitsgruppen
- Fallbeispiele

### Leitung des Seminars

**Christiane Keller-Zimmermann,**  
Dipl.-Psychologin mit den Schwerpunkten  
Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie,  
freiberufliche Trainerin.

**Friedrich-Ebert-Stiftung e.V.,  
Landesbüro Brandenburg**

Hermann-Elflein-Str. 30/31 | 14467 Potsdam  
Tel. (0331) 29 25 55

E-mail: [anmeldung.potsdam@fes.de](mailto:anmeldung.potsdam@fes.de)

Web. [www.fes.de/landesbuero-brandenburg](http://www.fes.de/landesbuero-brandenburg)

 /FES.Brandenburg

Sie sind berufstätig, politisch oder ehrenamtlich aktiv und sind vielleicht in Zeiten der Corona-Pandemie noch mehr als sonst gefordert, alles unter einen Hut zu bekommen? Am Ende des Tages fragen Sie sich, ob es an Ihnen liegt, dass die zur Verfügung stehende Zeit einfach nicht ausreicht, um all das zu machen, was erledigt werden muss, was Ihnen wichtig ist? Das an den praktischen Bedürfnissen von aktiven Frauen orientierte Web-Seminar stellt vor, wie es gelingen kann, weniger zu hetzen und mehr Zeit für das Wesentliche zu haben. Neben kurzen Impulsreferaten werden gemeinsam Ziele erarbeitet, Methoden des Zeitmanagements auf ihre Anwendbarkeit diskutiert und konkrete Möglichkeiten der Umsetzung reflektiert und formuliert.

## ANMELDUNG

Der Teilnahmebeitrag beträgt 20,00 €. Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie die Kontoverbindung.

Bitte melden Sie sich verbindlich bis Freitag, den 27.11.2020 bei uns an und teilen uns kurz mit, wo Sie sich politisch und/oder ehrenamtlich engagieren:

**E-Mail Adresse:**  
[anmeldung.potsdam@fes.de](mailto:anmeldung.potsdam@fes.de)