

# Zeitmanagement

## Zielgruppe

Oberbürgermeister/innen, Bürgermeister/innen und Beigeordnete

Termin	Ort	Landkreis	Beginn / Ende
06.03.2024	79241 Ihringen a. K.	Breisgau-Hochschwarzwald	09.00 Uhr - 16.30 Uhr
09.10.2024	74626 Bretzfeld	Hohenlohe	09.00 Uhr - 16.30 Uhr

Tagungsgebühr	Stornokosten
295,00 € je Teilnehmer/in	50% ab 2 Wochen vor dem ersten Seminartag

## Referent/in

Dr. Thomas Vollmar, v+w training und beratung, Weisenheim am Berg

## Themenschwerpunkte

- Der persönliche Arbeitsstil
  - LSZQ-Modell - Was sind typische Stärken und Potenziale?
  - Reflektion der persönlichen Vorbereitungsbögen
  - Individuelle Optimierungsthemen
- Reduzierung von Störfaktoren und Zeitfressern
  - Die typischen Störfaktoren und Zeitfresser
  - Tipps und Tricks zur Reduzierung
- Work-Life Balance
  - Die vier Lebenssäulen
  - Energieplanung - Wo verbrauche und wo erhalte ich Energie
  - Stress - Techniken zum Stressabbau
- Planung und Organisation
  - ALPEN-Methode
  - Planungstools
  - Prioritätenmanagement: Pareto und Eisenhower-Prinzip
  - Delegation
  - Organisationsmittel
  - Ordnung und Systematik
  - Praxistipps
- Effektive Kommunikation
  - Nein-Sagen
  - Ziele verfolgen
  - Gespräche führen
  - Sicherung des Praxistransfers



Verwaltungsschule

Gemeindetag  
Baden-Württemberg

Verwaltungsschule  
Haus der Gemeinden  
**Ute Lerch**  
Hoffstr. 1 b  
76133 Karlsruhe

Verwaltungsschule  
des Gemeindetags Baden-Württemberg  
Kommunaler Landesverband  
kreisangehöriger Städte und Gemeinden

Haus der Gemeinden  
Hoffstr. 1 b, 76133 Karlsruhe

**Ansprechpartner:**

Ute Lerch

☎ +49 721 98446 -11

📠 +49 721 98446 - 911

✉ ute.lerch@verwaltungsschule-bw.de

www.verwaltungsschule-bw.de

---

## Anmeldung Zeitmanagement

---

Veranstaltungsnummer	Termin	Veranstaltungsort	Kreis
<input type="checkbox"/> 245024.821-001	06.03.2024	79241 Ihringen a. K.	Breisgau-Hochschwarzwald
<input type="checkbox"/> 245024.821-002	09.10.2024	74626 Bretzfeld	Hohenlohe

Geburtsdatum  
(freiwillige Angabe)

---

Name, Vorname

---

Herr     Frau

Amtsbezeichnung

---

Dienststelle

---

Straße

---

Postleitzahl / Ort

---

Telefon

---

Telefax

---

E-Mail

---

Leit-ID

---

Landkreis

---

\_\_\_\_\_  
Datum, Stempel, Unterschrift