



Zeit- und Selbstmanagement

Zweitägiges Intensiv-Seminar für Teams und Abteilungen

Inhalt:

Konzept
Angebot

Zeit- und Selbstmanagement



Kurzbeschreibung

Die durchschnittliche Arbeitsbelastung ist in den vergangenen Jahren spürbar angestiegen. Rein instrumentelle Ansätze zum Zeitmanagement bringen erfahrungsgemäß keine langfristige Entlastung. Im Seminar geht es darum, persönlichkeitsbedingte Arbeitsstile zu reflektieren und mit geeigneten Ansätzen und Werkzeugen zu verbinden. Entspanntes Arbeiten mit guten Ergebnissen macht allen Beteiligten mehr Spass und ist der beste Schutz vor Burn- Out Erscheinungen.

Inhalte

- Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsstruktur und Selbstmanagement
- Innerpsychische Antreiber und Verhinderer
- Erwartungen und Rollenkonflikte
- Ziele und Prioritäten setzen
- Plane die Arbeit, arbeite den Plan
- Passende Werkzeuge
- Am nächsten Montag morgen ...

Ziele

- Überprüfen der eigenen Persönlichkeits- und Zeitstruktur
- Wege aus bisherigen Sackgassen und Schleichwegen finden
- Passende Werkzeuge adäquat anwenden lernen
- Klare Zielsetzungen und erste Schritte für Veränderungen festlegen

Methoden

Auf der Grundlage von Theorieinputs wird an eigenen Beispielen aus der Praxis das Gelernte angewandt und trainiert. Kollegiale Beratungseinheiten, Einzel und Gruppenarbeiten sichern lebendiges Lernen. Persönliche Grenzen werden respektiert und geschützt – die Teilnehmer entscheiden selbst über Inhalt und Tiefe der Selbstreflexion.

Zeit- und Selbstmanagement

Trainingstyp	Zweitägiges Intensiv-Seminar	
Eckdaten	Tag 1: 10.00 Uhr bis 19.00 Uhr Tag 2: 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr	
Trainingstage	2 Tage	
Teilnehmerzahl	Max. 16 Personen	
Trainerschlüssel	2 Trainer	
Kosten	Honorar Trainer/in (1.200,- €/Tag)	4.800,- €
	Vorbereitung und Dokumentation (330,- €/Seminar)	330,- €
	Kosten für Material pauschal	448,- €
	<hr/>	
	Summe exkl. MwSt	5.578,- €
	Pro Teilnehmer (bei 16 Teilnehmern)	348,63 €
	Pro Teilnehmer und Tag (bei 16 Teilnehmern)	174,31 €

Der Angebotspreis enthält die Kosten für Beratung, Vorbereitung, Konzeptentwicklung, Trainingsdurchführung, Dokumentation und Material.

Im Angebotspreis nicht enthalten sind die Kosten für An- und Abreise der Teilnehmer und Trainer (0,40 €/km), Unterkunft und Verpflegung der Teilnehmer und TrainerInnen, Vorabendübernachtung der TrainerInnen. Diese Positionen werden nach Aufwand in Rechnung gestellt.

Alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.
Der Gesamtbetrag ist 14 Tage nach Rechnungsstellung fällig.

Bedingungen und Hinweise zur Durchführung von Trainings und Seminaren

Mit der Auftragserteilung werden gleichzeitig unsere Bedingungen und Hinweise sowie die im Angebot dargelegten Konditionen anerkannt.

Allgemeines

Zum Teil werden handlungsorientierte Übungen – drinnen oder draussen- in Trainings und Workshops integriert. Die Teilnehmer/innen werden vor Beginn über den Charakter solcher Übungen informiert. Um den Anforderungsgrad der Übungen an die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer/innen anpassen zu können, verpflichten sich diese, den leitenden Trainer auf bestehende gesundheitliche Einschränkungen hinzuweisen. Gegebenenfalls ist ein medizinischer Selbstauskunftsbogen auszufüllen.

Anmeldung Rücktrittsbedingungen

Die verbindliche Buchung unserer Trainings und Seminare erfolgt durch die Zeichnung der Buchungsbestätigung bzw. des Vertrages. Im Falle einer Stornierung werden folgende Anteile des Auftragswertes zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer in Rechnung gestellt:

30%	ab Vertragsunterschrift bis 6 Wochen vor Trainingsbeginn
50%	weniger als 6 bis 4 Wochen vor Trainingsbeginn
75%	weniger als 4 bis 1 Woche vor Trainingsbeginn
100%	weniger als 1 Woche vor Trainingsbeginn

Bei Trainings und Seminaren, bei denen der Preis pro Teilnehmer ausgewiesen ist, gelten die o.g. Rücktrittsbedingungen für die jeweilige Einzelperson.

Programmänderungen

Programmänderungen aus witterungstechnischen, sicherheitstechnischen, organisatorischen Gründen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

Versicherung

Unsere Trainer sind haftpflichtversichert. Kranken- und Unfallversicherung der Teilnehmer sind im Teilnehmerbeitrag nicht enthalten. Soweit diese Risiken nicht durch Versicherungen des Kunden abgedeckt sind, empfehlen wir für den Zeitraum des Trainings den Abschluss einer Unfallversicherung sowie ggf. einer Reiserücktrittsversicherung.

Haftung

Sollte die Trainingsdurchführung durch höhere Gewalt oder den Ausfall von Leitungspersonal seitens roots verhindert sein, beschränken sich die Erstattungsansprüche des Kunden ausschließlich auf den Auftragswert.

Stand 1.1.2009