VHS Köln

Zeit- und Selbstmanagement - Alles im Griff?

Anerkannt als Bildungsurlaub

Kursnummer 26M508206

Beginn Montag, 30.11.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Komed, 637

Dozent

Kursentgelt 222,00 €

Die eigene Zeit gut zu nutzen und sich gut zu organisieren ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Sie lernen relevante Planungstechniken und Methoden kennen und erhalten im Seminar wichtige Hinweise, wie Sie sinnvoll planen, Ihre Planung einhalten und Verhaltensänderungen realisieren:

- Prioritäten für berufliche und private Ziele setzen
- Klare Priorisierung, der Erfolgsfaktor Nr. 1
- Widerspruch zwischen wichtig und dringend auflösen
- Messgrößen für wichtig definieren
- Störfaktoren und Zeitfallen identifizieren und reduzieren
- Effektive Arbeits- und Zeitmanagementtechniken
- Hilfreiche Morgen- und Abendroutinen
- Eisenhower Prinzip
- Direktprinzip
- Richtig und wirksam delegieren
- Effektiver Umgang mit der E-Mail-Flut
- Stress vermeiden oder reduzieren
- Alles optimiert und doch zu wenig Zeit: Was ist zu tun?
- Dem äußeren Druck ein inneres Gegengewicht entgegensetzen
- Zahlreiche Übungen und persönliche Reflexionsschleifen

Über den Dozenten:
Herr Schwieren ist Betriebswirt mit langjähriger Erfahrung als Führungskraft in den Branchen Industrie, Handel, Wirtschaftsprüfung und Steuerberatung. Seit dem Jahr 2000 ist er Partner von „PROCONZEPT Schwieren + Partner“. Herr Schwieren verfügt über eine Ausbildung als Trainer- und Coach sowie je einen Masterabschluss in Personalentwicklung und Organisationsentwicklung.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.11.2026	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, 637
01.12.2026	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, 637
02.12.2026	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, 637

zur Kursdetail-Seite