

Teilnahmebescheinigung / *Certificate*

Christina Schäfer

hat teilgenommen am Seminar / *has completed the seminar*

Zeit- und Selbstmanagement *Time management and setting priorities*

Termin / Dates: 2023-04-22 – 2023-04-23

Dozent/ Instructor: Dr. Günther Koch

Seminarinhalte / Seminar topics:

- Grundlegende Werkzeuge des Zeit- und Selbstmanagements
Basic tools for time management and self-management
- Identifizieren von Störquellen und Zeitverschwendungen sowie deren Vermeidung
Identifying distractions and the thieves of time, and how to avoid them
- Wege der Stressreduktion und des sinnvollen Umgangs mit Stress
Stress reduction and stress management
- Apps und digitale Helfer zu Selbstorganisation und Zeitmanagement
Apps and digital tools for self-organisation and time management
- Prokrastination erkennen und entgegenwirken
Procrastination: tell-tale signs and how to prevent it

Die Teilnahme an diesem Seminar inkl. Vor- und Nachbereitung erfordert 30 Zeitstunden.
This seminar requires a total of 30 hours of study, including preparation and follow-up work.

Passau, 2023-04-23



Dr. Alexandra Schick

Leiterin

Zukunft: Karriere und Kompetenzen