



## Seminar: Aktives Zeitmanagement und Büroorganisation – intensiv

Effizientes Zeitmanagement und Arbeitsplatzmanagement sind die Voraussetzungen für beruflichen Erfolg. Dazu gehören auch das Setzen konstruktiver Ziele, die Selbstmotivation und der Umgang mit Stress.

**Ziele des Seminars:** Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer analysieren ihre Arbeitssituation und Arbeitsabläufe, und sie erarbeiten bzw. erlernen Lösungen und Techniken, wie sie Zeit effektiv planen und Stresssituationen souverän begegnen können.

**Dauer als Inhouse-Training:** 1,5 bis 2 Tage, z. B. 09:00 bis ca. 17:00 Uhr

### Vorbereitung

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer füllen vor dem Training online einen passwortgeschützten **Erwartungsfragebogen** aus. Anhand der Ergebnisse stelle ich die genauen Seminarinhalte und den Verlauf zusammen.

### Seminarinhalte

- Persönliche 360-Grad-Ist-Analyse:** In welchen Bereichen können Sie sich individuell verbessern? Was hindert Sie derzeit daran?
- Ebenen des Zeitmanagements** und der Veränderung
- Organisationsfehler, Störungen und Zeitfresser** erkennen
- Individuelle Denkweisen und psychologische Faktoren** für das eigene Zeitverhalten
- Grundprinzipien** für effektives Zeitmanagement
- Tagesplan, Leistungskurve und Prioritäten** (ABC-Analyse und Pareto-Prinzip)
- Persönliche optimale **Kombination aus traditionellen Medien und elektronischen Organisationsmitteln** finden
- Effiziente Termin- und Aufgabenorganisation**, zum Beispiel mit Microsoft Outlook, Apple iCal oder Lotus Notes
- Strategien für die optimale **individuelle Umsetzung und konkreter Umsetzungsplan**

### Handbuch, Referenzkarte und Service zum Seminar

- Ausführliches **Seminarhandbuch** bzw. Seminarunterlagen mit Übungen,
- Kurz-Referenzkarte** im A5-Format für schnellen Überblick,
- Zusatzmaterial** und **PDF-Fotoprotokoll** per E-Mail,
- Unterstützung nach dem Seminar:** Einfach per E-Mail oder über den Wissens-Blog – die Teilnehmer können auch nach dem Seminar noch Fragen stellen und Tipps anfragen.



### Ihr Seminarleiter: Uwe Freund

Kommunikationstrainer, Coach und Autor

seit 1989: Seminare, Coachings und Workshops im In- und Ausland

Besondere Branchenkenntnisse: Automotive, Krankenkassen und Krankenversicherungen, Banken und Finanzdienstleistungen, Versicherungen, Bekleidung/Mode

### Offene Seminartermine:

Kleine Gruppen: max. 6 Teilnehmer in **München | Berlin | Köln**

Informationen und Anmeldung:  
[www.uwefreund.com/anmelden](http://www.uwefreund.com/anmelden)

### Inhouse-Seminare:

Informationen und individuelles Angebot:  
[www.uwefreund.com/inhouse](http://www.uwefreund.com/inhouse)

### uwe freund seminare

Eduard-Schmid-Str. 29  
81541 München

Tel. München **089 26011788**  
Tel. Berlin **030 344083394**

[www.uwefreund.com](http://www.uwefreund.com)  
[info@uwefreund.com](mailto:info@uwefreund.com)



## Dozentenprofil: Uwe Freund

- geboren 1965 in Hanau

### Kommunikationstrainer und Coach

- seit 1989: Seminare, Coachings und Workshops im In- und Ausland
- **Besondere Branchenkenntnisse:** Automotive, Krankenkassen und Krankenversicherungen, Banken und Finanzdienstleistungen, Versicherungen, Bekleidung/Mode
- Seminarsprachen: **Deutsch** (Muttersprache), **Englisch** (verhandlungssicher – Europäischer Referenzrahmen: C2)



### Berater und Textoptimierer

- Erstellen von firmenspezifischen Konzepten und Materialien zur Optimierung der schriftlichen Kommunikation im Kundenservice (Briefe und E-Mails), Überarbeitung des kompletten Umfangs an Vorlagen und Textbausteinen
- Brief- und E-Mail-Vorlagen für Großunternehmen und Institutionen
- Entwickeln von Textkonzepten für Unternehmen in verschiedenen Branchen, z. B. Beschwerdemanagement
- Optimieren von Kundenanschriften (Briefe und E-Mails) und Marketingtexten
- Buchautor, Fachjournalist, Fachberater für Printmedien
- Publikationsverzeichnis: <http://nationalbibliothek.uwefreund.com>

### Ausbildung

- Studium: **Politische Wissenschaft, Psychologie und Germanistik**. Magisterarbeit: Europäische Integration und die Bildungspolitik der Europäischen Gemeinschaft. Abschluss: Magister Artium (M. A.), 1992
- **Coaching-Ausbildung** auf Basis der Transaktionsanalyse
- Akkreditierter INSIGHTS MDI Berater
- **Weiterbildungen** in Gestalt, NLP, TZI, Hypnose, Konfliktmanagement, Gruppendynamik, Physiologie und Sport-Trainingsmethodik, Energetische Psychologie (MPC)

### Mitgliedschaft in Berufsverbänden

- **BJV** Bayerischer Journalistenverband
- **GSA** German Speakers' Association

### Referenzen

Eine ausführliche Referenzliste erhalten Sie zusammen mit Ihrem individuellen Angebot: Bitte fordern Sie es an unter [info@uwefreund.com](mailto:info@uwefreund.com)

### uwe freund seminare

Eduard-Schmid-Str. 29  
81541 München

Tel. München **089 26011788**  
Tel. Berlin **030 344083394**

[www.uwefreund.com](http://www.uwefreund.com)  
[info@uwefreund.com](mailto:info@uwefreund.com)



## Direktkontakt für Ihr Inhouse-Seminar

Bitte senden Sie uns ein **Angebot für firmeninterne Seminare:**

- Korrespondenztraining (2-tägig)**  **Schreibstil-Update für E-Mails und Briefe (1-tägig)**
- Beschwerden beantworten**  **Zeitmanagement und Selbstorganisation**  **Präsentationstraining**
- Individualcoaching Präsentation**  **Telefontraining**  **Individualcoaching Dialogtraining Telefon**
- Dialogtraining Live-Chat**  **Moderationstraining**  **Individualcoaching Moderation**
- Bitte rufen Sie mich an, damit wir weitere Details der geplanten Trainings besprechen können.

Frau  Herr

Vorname + Nachname

E-Mail-Adresse

Firma

Postleitzahl + Ort, Straße

Telefon

Weitere Anmerkungen oder Punkte, die wir speziell im Angebot vorsehen sollen:

Diese Daten werden ausschließlich innerhalb der engen Grenzen des Datenschutzgesetzes genutzt und nicht an Dritte weitergegeben.

**uwe freund seminare**

Eduard-Schmid-Str. 29  
81541 München

Tel. München **089 26011788**  
Tel. Berlin **030 344083394**

[www.uwefreund.com](http://www.uwefreund.com)  
[info@uwefreund.com](mailto:info@uwefreund.com)