

## Unternehmer-Seminar

### Lernen Sie die wichtigsten Basics zu Zeit- und Energiemanagement

Workshop für Mitglieder und Nichtmitglieder des Friedrichshain-Kreuzberger Unternehmerverein e.V.

Moderne Selbstmanagementmethoden erlauben es uns mit der Zeit und unseren Ressourcen sinnvoller umzugehen. Die Folgen sind, weniger Anstrengung, weniger Hektik und mehr Souveränität bei den zu erledigenden Aufgaben.

Unternehmer stehen immer im Mittelpunkt des Geschehens, denn ohne sie läuft der Betrieb nicht rund. Daher wundert es einen kaum, dass die Zeit förmlich wegzulaufen scheint. Fehlt es an Struktur gelangen die Menschen schnell in Hektik und versuchen durch längeres Arbeiten wieder einzuholen was in der Planung schiefgelaufen ist. Wird hier nichts verändert ist ein Ausweg aus dem Hamsterrad nicht möglich.

Im 3 stündigen Seminar lernen Sie die wichtigsten Basics zu Zeit- und Energiemanagement. Fragen wie: Welche Planungshilfen sind sinnvoll? Was sollte unbedingt unterlassen werden? Wie instruiere ich meine Kollegen, Mitarbeiter damit Termine besser funktionieren? Wie bekomme ich Zeitdiebe in den Griff? werden eingehend beantwortet.

Führungscoach Klaus Kampmann vermittelt Tipps und Hintergründe wie es gelingen kann mehr Gelassenheit im Berufsalltag zu erleben. Er berichtet über neueste Erkenntnisse aus dem noch jungen Forschungsbereich der Chronobiologie. Diese Informationen helfen besser zu verstehen auf was es ankommt wenn ein klügeres Energiemanagement etabliert werden soll. Erklärt werden auch bewährte Methoden wie zum Beispiel das Eisenhowerprinzip, welches ein schnelleres und zielsicheres zuweisen von Aufgaben und Ressourcen ermöglicht. Zudem zeigt er, wie es gelingen kann positiv mit der Aufschieberitis umzugehen.

#### Programm:

Sie erhalten eine Menge Tipps & Tricks wie Sie mehr Produktivität durch eine professionellere Selbstorganisation erlangen.

#### Teil A

- Was sind Ihre brennendsten Fragen zu Zeit- und Energiemanagement?
- Kurzer Check zum Umgang mit der Zeit
- Prioritäten besser setzen
- Terminplanung optimieren - mehr Zeit für das Wesentliche schaffen

#### Teil B

- Tagesenergiemanagement – mit mehr Energie durch den Tag
- Effektiver werden - das richtige richtig tun
- Konstruktiver Umgang mit Störungen etc.
- Aufschieben – aber richtig!

Wann: 13:10.2016, Wo: Berlin Mitte, Uhrzeit 18:00-21:30 Uhr, Invest: 89,00€ netto

Anmeldung über [vorstand@fk-unternehmerverein.de](mailto:vorstand@fk-unternehmerverein.de)

## Unternehmer-Seminar Emotional stabil und mental stark das Unternehmen führen

Unternehmer stehen täglich im Mittelpunkt des Geschehens. Sie sind wichtige Ansprechpartner für Mitarbeiter und Kunden. Ihre Expertise ist gefragt und sie haben viele unterschiedliche Aufgaben, meist sogar zeitgleich zu lösen. Das kostet Energie und verlangt eine gute Selbstführung. Gerade deshalb ist es wichtig in der täglichen Arbeitspraxis an Stelle von Stress und Hektik mehr Gelassenheit und Souveränität zu leben.

**Erfolgsrezepte** zu einer optimalen Leistungsentfaltung in der täglichen Arbeitspraxis.

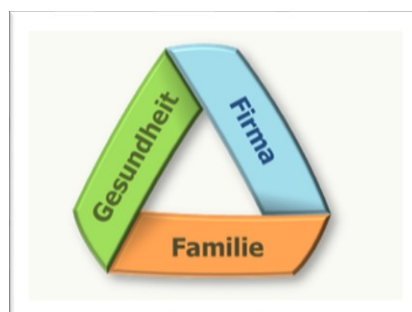
Sie erlernen Mental-Techniken (wie im Spitzensport) die Ihnen helfen Leistung punktgenau abzurufen. Die Inhalte sind auf die Bedürfnisse von Inhabern zugeschnitten. Alles ist einfach zu verstehen und zu erlernen. Das neue Wissen kann sofort (z.B. im Kundengespräch) angewendet werden.

- **Moderne Selbstführung**  
mit mehr Energie durch den Tag, optimales Selbstmanagement, bessere Life-Balance
- **Effektiver werden**  
Tipps und Tricks die den Unternehmeralltag leichter machen; Ziele einfacher erreichen
- **Krisenfest führen**  
durch emotionale Stabilität & mentale Stärke Nervende Situationen besser bewältigen

An diesem Seminartag ist genügend Raum für Fragen und Diskussionen zu den Themen die Sie derzeit beschäftigen. Praktische Übungen und gut verständliche Erklärungen sind bei Kampmann Coaching obligatorisch.

**Dauer:** 1 Tag 09:00 – 17:00 Uhr  
**Termin:** Freitag 04.11.2016  
**Ort:** Berlin  
**Investition:** nur 395,00€ netto, inkl. Verpflegung und Unterlagen  
**Anmeldung:** [kk@kampmann-coaching.de](mailto:kk@kampmann-coaching.de)

Gerade weil Sie die wichtigste Grundlage Ihres geschäftlichen Erfolges sind, ist es sinnvoll in ein starkes Ich zu investieren und leichter leben zu lernen.



Weitere Infos: [www.stressfreiunternehmenfuehren.de](http://www.stressfreiunternehmenfuehren.de)