



Home



Coaching



Training



Consulting



wingwave



Lehrgänge

### TrainerInnen

Corinna Ladinig , MBA  
Mag. Elisabeth Cihla  
Maria Zwiauer, MBA

### Zielgruppe

Für alle, die sich dem Phänomen „Zeit“ ausgeliefert fühlen und sich Zeit nehmen, um dies zu ändern und sich NEU auszurichten

### 5\* Specials (optional)

- wingwave® Coachingpaket
- DiSG® Profil Zeitmanagement
- Effizienzanalysetest

## Zeit- und Selbstmanagement

Als Gott die Zeit erschuf, hat er (angeblich) genug davon gemacht.“

Trotzdem scheint es heute so, als ob Zeit ein rares Gut darstellt – wir müssen oder wollen in 24 Stunden zu viel unterbringen. Daher ist Prioritätensetzung und gezieltes Zeitmanagement sowie die Reflexion über die eigenen Lebensziele von großer Wichtigkeit.

### Inhalt

- Leben im Wechselspiel zwischen Chronos und Kairos – zwischen Produktivität und Genießen
- Zeitmanagementtechniken für strukturiert und kreativ handelnde Menschen
- Individueller Produktivitäts- und Effizienzcheck für den beruflichen Alltag
- Störfaktoren und Zeitdiebe entlarven und Gegenstrategien entwickeln
- Ziele richtig definieren und Prioritäten setzen
- Elegant und wirkungsvoll „Nein“ sagen mit Magic Words
- Analyse der individuellen Situation – eigene Antreiber entlarven und persönliche "Zeit-Ziele" erstellen
- Das Balance Modell – persönlicher Test und Reflexion
- Strategien im Umgang mit dem eigenen inneren Schweinehund entwickeln
- praktische Tipps & Tricks sowie Tests und Checklisten
- Eigene „Zeit-Ziele“ entwickeln und umsetzen

### Nutzen

Durch Übungen und Reflexion entwickeln Sie individuelle Strategien im Umgang mit beiden Zeitqualitäten. Zahlreiche Checklisten und Tests unterstützen Sie in der Umsetzung Ihrer Zeit-Ziele.

### Dauer:

2 Tage

### Termine:

Finden Sie auf unserer Homepage [www.ctc-academy.at](http://www.ctc-academy.at)

### Ort:

Seminarzentrum der CTC-Academy  
Gonzagagasse 9/24, 1010 Wien

### Ihre Investition:

€ 540,- zzgl. 20% MWST für 2 Tage (inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränken und Snacks, Fotoprotokoll)

### Information und Anmeldung unter:

[office@ctc-academy.at](mailto:office@ctc-academy.at)