

Zeit- und Selbstmanagement

Vielleicht befinden Sie sich an einem Punkt in Ihrer beruflichen Laufbahn, an dem Sie sich folgende Fragen stellen:

Wie kann ich all dies bewältigen?

Wie bringe ich alles unter einen Hut?

Ich benötige dringend Zeit für mich selbst. Wie schaffe ich Raum für Unvorhergesehenes?

Wenn dies der Fall ist, sind Sie in diesem Training genau richtig.

Hier entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten im Selbst- und Zeitmanagement sowie in Bezug auf Achtsamkeit. Dadurch steigern Sie Ihre persönliche und berufliche Effizienz und schaffen die Voraussetzungen für ein ausgewogeneres Leben.

Inhalte:

- Organisation von Aufgaben und Tätigkeiten mit der ALPEN-Methode
- Priorisierung von Aufgaben und Tätigkeiten mit der Eisenhower-Matrix - Eliminierung von Zeitfressern
- Die Pomodoro-Technik
- Der Circle of Influence von Stephen Covey
- Die 1%-Methode
- Der Einfluss von Glaubenssätzen auf unser Selbstmanagement
- Bestimmung der eigenen Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf
- Unterstützung durch KI im Alltag / Austausch

Seminarmethoden: Im Seminar werden theoretische Grundlagen erlernt und praktisch anhand konkreter Beispiele aus dem Berufsalltag erprobt. Eigene erlebte Situationen können im Seminar eingebracht, analysiert und neu ausprobiert werden. Der kollegiale Austausch wird ebenso angeregt wie die Selbstreflexion im Umgang mit bestehenden Herausforderungen im Berufsalltag.

Seminarinformationen

Kategorie:

Termin(e)



23.04.2026, 09:30 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

[Akademie Die Wolfsburg • Falkenweg 6 • 45478 Mülheim](#)

[Für diesen Termin anmelden](#)



10.11.2026, 09:30 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

[Akademie Die Wolfsburg • Falkenweg 6 • 45478 Mülheim](#)

[Für diesen Termin anmelden](#)

Teilnahmegebühr

325 EUR für Mitglieder des BBDK

425 EUR für Nichtmitglieder

Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig.

Bei Präsenzseminaren beinhaltet sie:

- Pausengetränke
- Mittagessen
- Kaffeepause inkl. Kuchen am Nachmittag

Ermäßigungen:

- zweiter Teilnehmer aus demselben Krankenhaus: 10 % Nachlass
- ab dem dritten Teilnehmer: 20 % Nachlass

Rücktrittsbedingungen:

- bei Rücktritt bis **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn**: keine Kosten
- bei späterer Abmeldung: voller Teilnahmebetrag fällig
- eine **Vertretung des angemeldeten Teilnehmers** ist jederzeit möglich

Hinweis:

Weitere Veranstaltungstermine werden im Laufe des Jahres veröffentlicht.

Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig.
Bei Präsenzseminaren beinhaltet sie:

- Pausengetränke
- Mittagessen
- Kaffeepause inkl. Kuchen am Nachmittag

Rücktrittsbedingungen:

- bei Rücktritt bis **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn**: keine Kosten
- bei späterer Abmeldung: voller Teilnahmebetrag fällig
- eine **Vertretung des angemeldeten Teilnehmers** ist jederzeit möglich

Hinweis:

Weitere Veranstaltungstermine werden im Laufe des Jahres veröffentlicht.

[Zurück](#)