



Zeitmanagement für Gründerinnen und Gründer: In der Hektik des Alltags die Ruhe bewahren und effizient arbeiten

8.09.2015, 18:30 – 20:30 Uhr

Besonders Gründerinnen und Gründer haben häufig Schwierigkeiten, die hohe Anzahl von Aufgaben, Terminen etc. zu bewältigen, wenn die zur Verfügung stehende Zeit begrenzt ist. Dieses Seminar „Zeitmanagement“ stellt eine Reihe von Strategien zur Verfügung, mit denen Sie gelassen mit Ihrer Zeit umgehen und Ihre Arbeitsbelastung verbessern können. Welche davon für Sie geeignet sind, hängt von Ihrer Tätigkeit und von Ihrem persönlichen Stil ab. Modernes Zeitmanagement bedeutet, Aufgaben zu strukturieren und zu priorisieren. Als Gründerin / Gründer können Sie in der Anfangszeit selten delegieren, sondern nur Ihre Arbeitshaltung den Gegebenheiten anpassen und ändern.

Lernen Sie für den Alltag, wenn alle gleichzeitig etwas von Ihnen wollen, gelassen zu bleiben. Lernen Sie, mit Störungen umzugehen, Prioritäten zu setzen, „Nein“ zu sagen wenn es wirklich passen sollte.

Lernen Sie, wie Sie sich selbst gut organisieren, Stress vermeiden und durch Entspannungstechniken am Arbeitsplatz schnell wieder ins Gleichgewicht kommen, wenn es mal wieder hoch herging.



Brigitte Jülich ist Expertin für u. a. Zeitmanagement, Achtsamkeits Training, Entspannungsverfahren, Gesundheitsprävention, Burn-out Prophylaxe und Coaching. Sie ist seit 30 Jahren selbständig und erfolgreich mit www.erfolgorange.de.

Die Veranstaltung findet im GründerinnenZentrum Nordstadt, Bornstr. 83 in Dortmund, statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir bitten um Anmeldung über gruenderinnenzentrum@stadtdo.de.



Stadt Dortmund
Wirtschaftsförderung

GründerinnenZentrum
Nordstadt



WORKINN
Das flexible Büro

Input + Vernetzung =
Erfolgreich in der Selbstständigkeit