

---

**INHALT** Viele Zeitrressourcen werden verschwendet und fehlen an anderer Stelle. In diesem Workshop beginnen Sie zu lernen, eigenes Zeitmanagement zu optimieren. Sie erfahren mehr von Ihren inneren Antriebsmotoren und lernen sich dadurch besser kennen. Sie erhalten Tipps, wie die eigene Arbeit effektiver erledigt werden kann.

## **BILDUNGSSTUFE / ZIELGRUPPE**

- Gesamtes Personal im Kindergartenbereich

## **ZIELE / SCHWERPUNKTE**

- Zeitanforderungen / „Zeitdiebe“ ermitteln
- Prioritäten setzen und delegieren lernen
- Umgang mit Störungen und richtiges „Nein-Sagen“

## **LEISTUNGEN**

- Mix aus Workshop und Coaching
- Einzel-/Kleingruppenarbeit/Plenumsdiskussion

## **ZEITRAHMEN & ORT**

- 3 Stunden/nach Vereinbarung

## **KOSTEN**

- Im Rahmen des **Gesunden Kindergartens** wird der Workshop gefördert!

## **ANMERKUNG**

Durch effiziente Zeiteinteilung entlasten wir uns selbst. Dadurch wird Energie frei, die für mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit im Alltag sorgt - beruflich und privat.

---



## **ANSPRECHPARTNERIN**

Sandra Kaiser, MTD  
SK-Sandra Kaiser Coaching-Training-Supervision  
Waldstraße 13, 5321 Koppl  
Tel. 0664 122 1947  
Mail: [kontakt@sandrakaiser.at](mailto:kontakt@sandrakaiser.at)  
Web: [www.sandrakaiser.at](http://www.sandrakaiser.at)

