

# Trainer/in für Selbst- & Zeitmanagement

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Titel</b>            | Trainer/in für Selbst- & Zeitmanagement |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7468924                                 |

---

## Veranstalter

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Adresse:</b>        | fitmedi Akademie Inh. Frau Nikolina Salvaggio<br>Carl-Legien-Straße 15<br>63073 Offenbach am Main |
| <b>Telnr:</b>          | +49 (069) 380 795 435   |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | info@fitmedi-akademie.de  |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.fitmedi-akademie.de">https://www.fitmedi-akademie.de</a>                     |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen zur Planung und Durchführung von Workshops, Kursen und Seminaren zum Thema Selbst- & Zeitmanagement

---

## Inhalte

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b> | Was ist Zeit? – Eine Definition   Zeitverluste und Störungen   Zeitfresser aufdecken – Zeitdiebe & Zeitverschwendung erkennen • Zeit besser planen und Störungen beseitigen • Ist-Analyse und Zukunftsvision • Selbstmanagement und Zielsetzung • Methoden des Zeitmanagements: Das Eisenhower Prinzip   Parkinson • Gesetz   Pareto-Prinzip   ABC Analyse   Alpen Methode • Organisationsprinzipien zur Tagesgestaltung – Zeit realistisch planen   Zeit für Störungen freihalten • Persönliche Leistungskurve • Prioritäten setzen   Unterscheidung von wichtigen und dringenden Dingen (Was wirklich zählt!) • Entscheidungen treffen und Ballast abwerfen |
|--------------------------|---|

|   |   |
|---|---|
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b> | 3 digitale Online-Lehrbriefe, Lernerfolgskontrollen, Abschlussprüfung auf einer digitalen Lernplattform |
|---|---|

---

## Abschluss

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Abschluss:</b>           | Um das institutsinterne Zertifikat erlangen zu können, sind Erfahrungen als Kurs- oder Seminarleiter/in erforderlich. Teilnehmer ohne Vorqualifikation erhalten eine Teilnahmebestätigung. |
| <b>Art des Abschlusses:</b> | institutsinterne Prüfung   |

---

## Voraussetzungen

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | keine bestimmten Schul- oder Ausbildungsabschlüsse erforderlich, Mindestalter 18 Jahre, eigene Erfahrung im Bereich Entspannung bzw. Stressbewältigung ist hilfreich, aber nicht zwingend notwendig; Technische Voraussetzungen: PC mit Internetzugang |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung  |

---

## Kosten

|  |          |
|--|----------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 480,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 480,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 3        |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 160,00 € |

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraumen

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| <b>Gesamtdauer in Monaten:</b> | 3.00 |
|--------------------------------|------|

|   |   |
|---|---|
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 142   |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 11.00   |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 0   |
| <b>Präsenzunterricht:</b>   | Fakultative Seminare können belegt werden, Näheres bitte beim Anbieter erfragen |