

# 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 Carl-Legien-Straße 15 63073 Offenbach am Main
<b>Telefon:</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 Fernlehrrangebots 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 Std. (189 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<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