

Zeit- und Selbstmanagement Seminar

In einem interaktiven, praxisnahen Training mit **Jutta Kropp aus Köln** erwartet Sie keine trockene Theorie, sondern lebendiges Arbeiten entlang Ihrer persönlichen Themen. Jutta bringt langjährige Erfahrung aus der Beratung und Weiterbildung mit – und ist bekannt dafür, mit viel Herz, Klarheit und Humor auf die Bedürfnisse ihrer Teilnehmer einzugehen.

In zwei intensiven Seminartagen lernen Sie, alle notwendigen Techniken, um mit Ihrer kostbaren Zeit effektiver umzugehen. Dabei gibt es neben der Theorie und den persönlichen Zeitfressern eine Reihe von praktischen Techniken wie Sie Ihre Zeit bewusster gestalten, Prioritäten richtig setzen und mehr Struktur sowie Gelassenheit in Ihren Alltag bringen. Typische Zeitfresser und Stressfallen stehen ebenso im Fokus wie praktische Methoden zur Selbstorganisation.

Das erwartet Sie:

- Grundlagen des Zeit- und Selbstmanagements
- Priorisierungstechniken (z. B. Eisenhower-Prinzip, ABC-Analyse)
- Strategien gegen Zeitfresser & Störungen
- Zielsetzung, Stressbewältigung und Work-Life-Balance
- Viele praxisnahe Übungen & individuelle Tipps

Warum teilnehmen?

Weil Sie mehr Überblick, Leichtigkeit und Wirkung in Ihrem Alltag wünschen – und weil genau jetzt ein guter Zeitpunkt ist, daran zu arbeiten.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt – sichern Sie sich also rechtzeitig Ihren Platz!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung

Ihre Trainerin: Jutta Kropp



Mit Herz, Humor und Erfahrung begleitet Jutta Kropp Menschen und Teams dabei, ihren (Arbeits-)Alltag neu zu strukturieren. In ihren Trainings steht der Mensch im Mittelpunkt – praxisnah, interaktiv und mit viel Gespür für die Themen, die wirklich bewegen.

„Zeitmanagement ist kein Selbstzweck. Es geht darum, Raum zu schaffen – für das, was wirklich zählt.“

Kontakt: jutta.kropp@kroppkollegen.de | www.kroppkollegen.de