

## Zeit- und Selbstmanagement – Methoden und Techniken des Zeit- und Selbstmanagements

Lehrgangsnummer: SC 06/25  
Lerneinheiten: 3  
Träger: Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.  
Kosten: kostenfrei | Teilnahmegebühr  
Anmeldeschluss: 29.01.2025, 00:00 Uhr  
Stornofrist: 29.01.2025

### Termin

30.01.2025, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Online-Seminar über Videokonferenzanbieter ZOOM

### Inhaltliche Schwerpunkte

Wie kann die zu Verfügung stehende Zeit am produktivsten genutzt werden? Welche Methoden oder Techniken des Zeit- und Selbstmanagement gibt es (zum Beispiel Tagespläne, ABC-Methode, Kanban, Pomodoro-Technik, „Küss den Frosch“, Achtsamkeit)? Das Seminar geht außerdem den Fragen nach, welche Ursachen für Stress verantwortlich sind und wie Sie im Alltag für eine gute Energiebilanz sorgen können.

### Hinweis

***"Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes."*** - In Kooperation mit Aktion Zivilcourage e.V. -  
*Mehr Angebote der Aktion Zivilcourage e.V. gibt es unter Weiterbildungsforum-Ehrenamt.*

Link zum Teilen: <https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/detail-5511>

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Lehrgänge des Kreissportbundes SOE.

### Veranstalter

Kreissportbund Sächsische Schweiz – Osterzgebirge

**Valentin Herlt**

Vereinsberater Aus- und Fortbildung

Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.

Gartenstraße 24

01796 Pirna

Tel.: 03501 / 49190-13

E-Mail: [herlt@kreissportbund.net](mailto:herlt@kreissportbund.net)

Web: [www.kreissportbund.net](http://www.kreissportbund.net)