

## Zeitmanagement durch Selbstorganisation

.....  
September 2013

### Zeitmanagement durch Selbstorganisation

.....

Kennen Sie das Gefühl, dass am Ende des Tages nicht Ihre Aufgaben, sondern Sie völlig erledigt sind? Würden Sie manchmal gerne 20 Dinge gleichzeitig erledigen oder reicht die Zeit nie aus?

Als Oecotrophologe/in oder Diätassistent/in mit eigener Beratungspraxis, als Angestellte oder Selbstständige kennen Sie das Pensum der Aufgaben und die wachsende Anforderungen. Im Spagat zwischen Beruf, Haushalt, Familie und Privatleben spielt ein gutes Zeitmanagement daher eine wesentliche Rolle, um die vielfältigen Anforderungen erfüllen zu können.

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Zeit effizient einzuteilen, klare Ziele zu formulieren und Prioritäten zu setzen, aber auch Störfaktoren zu identifizieren und zu minimieren.

.....

#### Inhalte

- Das Denken in Zielen
- Prioritäten setzen und planen: Pareto-Prinzip und ABC-Analyse
- Der Rhythmus der Zeit: Leistungskurve und effiziente Zeiteinteilung
- Disziplin und Organisation: ALPEN-Methode und Zeitmanagement
- Den inneren Schweinehund zähmen
- Work-Life-Balance: Lebensvision und Lebensziele

Termin	21.09.2013
Zeit	10.00 – 17.45 Uhr
Seminarort	BIC – Business und Innovation Centre Leipzig Karl-Heine-Straße 99 04229 Leipzig
Kosten	180 € (inkl. Pausengetränke und Mittagessen)
Teilnehmer	max. 16 Personen
Anmeldeschluss	22.08.2013

.....

Dieses Seminar umfasst 8 Unterrichtseinheiten à 45 min.

Referentin  
Candy Cermak

Zertifizierte Trainerin für Seminarleitung und Seminargestaltung, Diätassistentin, EB/DGE



## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem/n Seminar/en an:

<i>Kürzel</i>	<i>Seminartitel</i>	<i>Datum</i>	
<b>FB</b>	Beratung von Betriebsrestaurants im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung	02.02.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FZ</b>	Ernährungstherapie bei Zöliakie – <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	23.02.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FE</b>	Erfolg im Beruf – Chancen und Risiken der Selbstständigkeit	09.-10.03.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FN1</b>	Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Laktose-, Fruktose- und Sorbitunverträglichkeit und Histaminintoleranz – <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	26.-27.01.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FK1</b>	Ernährung bei Krebserkrankungen – <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	13.-14.04.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FT</b>	Professionalität am Telefon: Grundlagen des Telefonierens sowie Umgang mit Beschwerden und schwierigen Zeitgenossen	04.05.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FA</b>	Grundlagen der interdisziplinären Allergieberatung – Krankheitsverständnis, Diagnostik und Therapie	20.-21.04.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FNI</b>	Ernährungstherapie bei Niereninsuffizienz – <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	25.05.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FS</b>	Essen und Trinken mit Genuss – auch im hohen Alter	29.06.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FD</b>	Therapie bei Diabetes mellitus – <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	15.-16.06.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FP</b>	Präsentieren, Moderieren, Kurse und Seminare kreativ gestalten	22.06.2013 <b>Leipzig</b>	<input type="checkbox"/>
<b>FKK</b>	Erfolgreiche Arbeit mit gesetzlichen Krankenkassen	06.07.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FEP</b>	Enterale und parenterale Ernährung – besondere Herausforderung für die Ernährungsberatung	13.07.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FV</b>	Erfolgreiche Kundengespräche in Verkauf und Ernährungsberatung	08.09.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FZM</b>	Zeitmanagement durch Selbstorganisation	21.09.2013 <b>Leipzig</b>	<input type="checkbox"/>
<b>FK2</b>	Ernährung bei Krebserkrankungen – <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	19.-20.10.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FN2</b>	Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Laktose-, Fruktose- und Sorbitunverträglichkeit und Histaminintoleranz – <i>Ernährungsmedizin trifft Ernährungsberatung</i>	12.-13.10.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FCM</b>	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen : Morbus Crohn und colitis ulcerosa	09.11.2013 Essen	<input type="checkbox"/>
<b>FMS</b>	Ernährungsberatung im Breiten- und Leistungssport	16.-17.11.2013 Essen	<input type="checkbox"/>

## Anmeldung

### Persönliche Daten

Name, Vorname	<input type="text"/>
Straße, Hausnummer	<input type="text"/>
Postleitzahl, Wohnort	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>
E-Mail	<input type="text"/>
Berufsbezeichnung	<input type="text"/>
Ich bin Mitglied des	<input type="checkbox"/> VDD <input type="checkbox"/> VFED <input type="checkbox"/> FET <input type="checkbox"/> VDOE

**Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen der ESG - Institut für Ernährung an.**

Ich bin damit einverstanden, dass mein Wohnort und meine E-Mail-Adresse zur Bildung von Fahrgemeinschaften vor Beginn des Seminars an andere Teilnehmer weitergegeben wird.

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

### Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail bitte an:

ESG – Institut für Ernährung ☉ Ursula Girreßer, Dipl. Oec. troph. ☉ Frankenstr. 280 ☉ 45134 Essen  
Fax 0201 - 439 52 99 - 44 ☉ E-Mail. akademie@esg-ernaehrung.de