

## VERANSTALTUNGSORT

Hotel „Zur Schmiede“  
Ziegenhainer Str. 26  
36304 Alsfeld, OT Eudorf  
www.zur-schmiede.de



## ANMELDUNG

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Plätze werden nach zeitlichem Eingang  
der Anmeldung vergeben.

**Anmeldeschluss: 11. November 2018!**

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung mit Name und  
Kontaktmöglichkeit per E-Mail oder Telefon an

Vereinigung der Hessischen Direktvermarkter e.V.  
Ansprechpartnerin: Bianca Hartung  
E-Mail: hartung@hessische-direktvermarkter.de  
Mobil: 0176 577 658 00

## DIE AKTIONSGEMEINSCHAFT ECHT HESSISCH!

Unser Ziel ist die Stärkung aller  
Vermarktungswege regionaler und/oder  
ökologischer Produkte in Hessen.

Wir bringen

- Erzeuger
- Verarbeiter
- Händler
- Gastronomen
- Gemeinschaftsverpfleger  
zusammen.

Wie machen wir das?

- Regionalforen
- Direktvermarkter-Seminare
- Aufbau neuer Wertschöpfungsketten
- Entwicklung neuer Vertriebswege für  
Direktvermarkter
- Kommunikation für regionale und/  
oder ökologische Lebensmittel  
aus Hessen.

### Die Aktionsgemeinschaft ECHT HESSISCH!



Gefördert durch:  
 Hessisches Ministerium für  
Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

WWW.ECHT-HESSISCH.INFO

EINLADUNG

# DIREKT VERMARKTER SEMINAR

# Zeit- management

13. NOVEMBER 2018  
13.30-17.30 Uhr | Alsfeld



Veranstaltet durch  
die Vereinigung der  
Hessischen Direktvermarkter e.V.



# LIEBE DIREKT- VERMARKTER,

In der heutigen Zeit kommen Freizeit und Pausen oftmals zu kurz, denn es gibt schließlich immer etwas zu tun und wir sind ständig erreichbar. 24 Stunden reichen uns häufig nicht aus und am Ende des Tages bleibt immer noch Arbeit liegen. Ein nicht zufriedenstellender Abschluss eines arbeitsreichen Tages ist dann die Folge.

Doch sicherlich gibt es auch in Ihrer Tagesplanung kleine Schräubchen an denen sich drehen lässt. Sinnvolle Zeit- und Zielplanung, Priorisierung von Aufgaben und das Kennen der eigenen Leistungskurve können dabei helfen, am Ende des Tages das erledigt zu haben, was sich vorgenommen wurde. So vermeiden Sie unnötigen Stress und können gelassener in den folgenden Tag starten.

**Wie strukturiere ich meinen Tag so, dass ich mehr Zeit habe?**

Wir möchten Ihnen Denkanstöße und praktische Tipps geben, die Ihnen ermöglichen, neue Wege im persönlichen Zeitmanagement kennenzulernen und auszuprobieren.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

Folgende Fragen sollen im Laufe des Seminars beantwortet werden:

Wie kann ich meinen Alltag strukturieren ?

Wie gehe ich mit zu viel Arbeit um ?

Kann ich durch Zeitmanagement tatsächlich Stress vermeiden ?

Was sind Leistungs- und Aktivitätenkurven ?

Wie kann ich Optimierungsmöglichkeiten schnell erkennen und nutzen ?

Welchen Einfluss haben Störungen und andere Zeitdiebe ?

Muss ich jetzt anfangen Listen zu schreiben und abzuheken ?

Wie kann mich das Delegieren von Aufgaben entlasten ?



## PROGRAMM

Dienstag, 13. November 2018  
Hotel Zur Schmiede | Alsfeld

Referent: **Helmut König, Königskonzept**

14.00 Uhr **Begrüßung und kurze Vorstellung**

14.15 Uhr **Stress- und Selbstmanagement**

- Goldene Regeln
- Planung schafft Zeit
- Umgang mit zu viel Arbeit
- Leistungs- und Aktivitätenkurve

15.45 Uhr **kurze Pause**

16.00 Uhr **Effektives Teammanagement**

- Spielregeln im Miteinander
- Besprechungen planen und durchführen

17.15 Uhr **Fragen und Diskussion**