



Regensburg - das mittelalterliche Wunder Deutschlands!

Lernen Sie das UNESCO Weltkulturerbe kennen und genießen Sie die bayerische Gastlichkeit.

**Hotel COURTYARD by Marriott
Frankenstraße/
Bamberger Straße 28
93059 Regensburg**

Organisation

Seminarmanagement

Elisabeth Lustenberger
Andrea Bauer
OTTI, Seminare und
Inhousetrainings
Bereich Management
Wernerwerkstraße 4
93049 Regensburg
Telefon +49 941 29688-21
elisabeth.lustenberger@otti.de

Teilnahmegebühren und Leistungen

Pro Person: € 1200,00
OTTI Mitglieder: € 1100,00
Unternehmen aus Oberfranken,
Niederbayern und der
Oberpfalz: € 1100,00

Der zweite Teilnehmer Ihrer
Firma erhält **10 % Ermäßigung**,
jeder weitere Teilnehmer Ihrer
Firma erhält **20 % Ermäßigung**.

In der Teilnahmegebühr sind
Pausengetränke, zwei Mittag-
essen, eine Stadtführung, ein
Abendessen sowie ausführliche
Tagungsunterlagen enthalten.

Zimmerreservierung

1. Termin
Hotel COURTYARD by Marriott
Telefon +49 941 81010
Telefax +49 941 46573592
www.courtyardregensburg.de
Sonderkonditionen für
OTTI-Seminarteilnehmer!

2. Termin
Best Western Premier Hotel
Telefon +49 941 46393-0
Telefax +49 941 46393-400
www.hotel-regensburg.
bestwestern.de

Sonderkonditionen für
OTTI-Seminarteilnehmer!

**Bitte nehmen Sie die Zimmer-
reservierung selbst vor.**
**Bis vier Wochen vor Veranstal-
tungsbeginn ist ein Zimmer-
kontingent für Sie eingerichtet.**

OTTI-plus

Wichtige Kontakte knüpfen, Inhalte diskutieren, zwanglos Netzwerke aufbauen – nutzen Sie dafür das OTTI-Rahmenprogramm. Ein Abendessen im Kreise der Teilnehmer und Referenten, eine Stadtführung oder eine Besichtigung bieten Ihnen Freiraum für das Vertiefen von Fachfragen und das Aufgreifen von innovativen Ideen.

Ja, ich nehme teil am OTTI-Seminar Effektives Zeit- und Selbstmanagement

- 28. bis 29. Juni 2010 in Regensburg (Ezs 3604)**
- 21. bis 22. Oktober 2010 in Regensburg (Ezs 3449)**

Name _____

Vorname _____ Titel _____

Telefon _____ Telefax _____

E-Mail _____

Abteilung/Funktionsbereich _____

Firma/Institution _____

Straße/Postfach _____

PLZ/Ort _____

Rechnungsadresse (nur bei Abweichung von der Anmeldeadresse)

Firma/Institution _____

Straße/Postfach _____

PLZ/Ort _____

Branche _____ Zahl der Mitarbeiter _____

Unternehmen aus Ostbayern

OTTI-Kundennummer _____ USt-IdNr. _____

Datum _____ Unterschrift _____

**Ostbayerisches Technologie-Transfer-Institut e.V. (OTTI),
Wernerwerkstraße 4, 93049 Regensburg**

Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen

Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung Ihre Teilnahmeunterlagen. Die Teilnahmegebühren sind mit Erhalt der Rechnung ohne Abzug zur Zahlung fällig. Bitte überweisen Sie den Rechnungsbetrag vor dem Veranstaltungstermin. Veranstaltungseinlass kann nur gewährt werden, wenn die Zahlung bei OTTI eingegangen ist. Etwaige Änderungen aus dringendem Anlass behält sich OTTI vor. Bei Stornierung der Anmeldung bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn erheben wir keine Stornierungsgebühr. Bei Stornierung im Zeitraum von 30 bis 15 Tagen vor Veranstaltungsbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 120,00. Bei späteren Absagen (ab 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn) oder bei Fernbleiben wird die gesamte Teilnahmegebühr berechnet, sofern nicht von Ihnen im Einzelfall der Nachweis einer abweichenden Schadens- oder Aufwandshöhe erbracht wird. Die Stornoerklärung bedarf der Schriftform. Ein Ersatzteilnehmer kann zu jedem Zeitpunkt gestellt werden. Für Sach- und Vermögensschäden, welche OTTI zu vertreten hat, haftet OTTI – gleich aus welchem Rechtsgrund – nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Regensburg.



Effektives Zeit- und Selbstmanagement

28. bis 29. Juni 2010 in Regensburg
21. bis 22. Oktober 2010 in Regensburg

www.otti.de





Seminar



Effektives Zeit- und Selbstmanagement

- Ihr persönliches Zielsystem klarer definieren
- Den Tagesablauf optimal planen
- Ein Maximum an störungsfreier Zeit für sich organisieren
- Ihre persönliche Leistungskurve berücksichtigen
- Mehr Souveränität in kritischen Situationen
- Nützliche Zeitplanungssysteme
- Umgang mit Störungen und Unterbrechungen
- Zeitsparender delegieren

Über 200 Veranstaltungen auf www.otti.de

Expertenwissen für Ihren Erfolg – profitieren Sie von praxisrelevanten Informationen durch sorgfältig ausgewählte Referenten und den erprobten Qualifizierungskonzepten in den OTTI-Veranstaltungen. Informationen zu allen aktuellen Seminaren, Fachforen und Tagungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.otti.de

Seminarablauf

1. Tag, 09:30 bis 17:30 Uhr

1. Das persönliche Zeitbewusstsein

- Sich seiner Zeit bewusst sein
- Was Zeit eigentlich ist
- Das persönliche Zeitmotto finden
- Wie ich meine Zeit nutze
- Lebenszeit - Zeit zu leben

2. Das persönliche Zielbewusstsein

- Sich seiner Ziele bewusst sein
- Wie Ziele hirngerecht formuliert werden
- What you get is what you see
- Anspruchsvolle Ziele finden mit Walt Disney
- Zielkonflikte erkennen und behandeln
- Die Methode SPEZI als Klärungshilfe

18.30 Uhr Stadtführung

20.00 Uhr Abendessen

2. Tag, 08:30 bis 17:00 Uhr

1. Das persönliche Handlungsbewusstsein

- Das Richtige tun und es richtig planen
- Wie Sie die richtigen Prioritäten setzen
- Das Pareto-Prinzip
- Die ABC-Analyse
- Die Eisenhower-Methode
- Wie Sie den Tag richtig planen
- Die Alpen-Methode
- Das Prinzip 60:40
- Terminkalender und Zeitplanbücher

2. Wie Sie mit Zeitfallen und Zeitdieben besser umgehen

- Die vielen kleinen Zeitsünden gezielt abstellen
- Die progressive Frontbegradigung
- Der Sägezahneffekt
- Das Prinzip 4 x 1
- Die Kunst des Nein-Sagens

3. Die eigene Motivation als Schlüsselenergie

- Was mich runterzieht und was mich aufbaut
- Die Kraft der persönlichen Vision nutzen lernen
- Die eigene Abwärtsspirale erkennen
- Die Abwärtsspirale durchbrechen
- Methode der positiven Assoziation

Ihr Referent



Dipl.-Ing. (Univ.) Roland Beyer

Herr Beyer war ca. 10 Jahre in Projektleitungs- und Managementpositionen in verschiedenen Unternehmen im In- und Ausland tätig.

Seit 12 Jahren ist er als Berater, Trainer und Coach spezialisiert auf die Steigerung von Handlungskompetenzen von Projektteams, Mitarbeitern und Führungskräften. Teilnehmerorientierung, praktische Anwendbarkeit der vermittelten Methoden

und die Nachhaltigkeit der angestrebten Veränderungen haben in seinen Seminaren oberste Priorität.

So urteilen die Teilnehmer

- „Der Lehrgang war der interessanteste bzw. der beste auf dem ich je gewesen bin“
- „Ein rundum gelungenes Seminar“
- „Das Seminar war für mich der richtige Anstoß für längst notwendige Veränderungen“
- „Danke für das großartige Seminar“

Teilnehmerkreis

Abteilungsleiter, Projektleiter, Mitarbeiter in Projektgruppen, Fach- und Führungskräfte, die ihr Arbeitspensum souverän bewältigen wollen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Inhoustraining

Dieses Seminar ist auch als Inhoustraining buchbar – maßgeschneidert für Ihr Unternehmen!

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frau Gabriele Leyerer:
Telefon: +49 941 29688-40, E-Mail: gabriele.leyerer@otti.de