

# Zeit- und Selbstmanagement in Teilzeit

## Flexibel bleiben und gelassen Ziele erreichen

Du arbeitest in Teilzeit und möchtest dein Familien- und Arbeitsleben besser strukturieren und Zeit für die wirklich wichtigen Dinge haben. In diesem Training reflektierst du deinen persönlichen Standort, leitest daraus eigene Ziele ab und setzt dir bewusst Prioritäten. Mit Erfolgsstrategien aus dem Zeit- und Selbstmanagement lernst du, fokussierter und effizienter zu arbeiten, um wertvolle Zeit zurückzugewinnen. Tipps zum Umgang mit stressigen Situationen und Achtsamkeit helfen dir, die eigenen Ressourcen zu schonen und den Überblick zu behalten.

### Modul 1: Online-Seminar

4 Stunden

#### **Deine Standortbestimmung: alles auf Anfang.**

- Status quo: Herausforderungen der Arbeitswelt 4.0.
- Eigene Standortbestimmung: Wo stehe ich und wo will ich hin?
- Wo liegen meine Prioritäten?
- Wie definiere ich Ziele, die erreichbar sind und sich mit Beruf und Familie vereinbaren lassen?

### Modul 2: Online-Seminar

4 Stunden

#### **Zeitmanagement: Deine Zeit effizient nutzen.**

- Eigene Zeitvampire identifizieren und eliminieren.
- Good to know: wichtige Zeitmanagementgrundlagen.
- Good to try: Zeitmanagementmethoden & Hacks aus der Praxis.

### Modul 3: Online-Seminar

4 Stunden

#### **Selbstführung: Gelassen durch den unvorhersehbaren Alltag.**

- Innere Antreiber reflektieren und in stressigen Situationen im Zaum halten.
- Strategien, um erfolgreich "Nein" zu sagen und Grenzen zu setzen.
- Exkurs: Achtsamkeit.
- Umsetzungstipps: einfach machen!

## Inhalte

Mit effizientem Zeit- und Selbstmanagement als Teilzeitkraft setzt du dich in diesem Online-Training in drei Online-Modulen auseinander. Du definierst deine persönlichen Ziele, die du mit Beruf und Familie erreichen und vereinbaren kannst. Du erfährst mit welchen modernen Zeitmanagement-Hacks du den Überblick behalten und gezielt, aber wertschätzend Grenzen setzt. Zusätzlich erhältst du praxiserprobte Achtsamkeitsmethoden, die dir helfen, in stressigen Situationen gelassen zu bleiben.

## Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

## Dein Nutzen

- Überblick über klassische sowie moderne Methoden des Zeitmanagements.
- Zielklarheit mit Bezug zur eigenen Realität und Erreichbarkeit.
- Nachhaltige Verbesserung der individuellen Selbstführung und des persönlichen Zeitmanagements.
- Individuelle Strategien für mehr Gelassenheit und Widerstandsfähigkeit – auch in heiklen Situationen.

## Methoden

Input der Trainer:in, Praxisbeispiele, Erfahrungsaustausch, Einzelarbeit und Selbstreflexion, Gruppenübungen sowie individuelles Feedback.

## In der Veranstaltung kann folgendes Drittanbieter-Tool eingesetzt werden

### Miro

Miro ist ein digitales Whiteboard, auf dem Teilnehmer:innen in Echtzeit zusammenarbeiten können. Ideen, Konzepte und Prozesse können visuell dargestellt und organisiert werden. Auf dem Whiteboard können unter anderem verschiedene Formen, Texte, Bilder, Videos und Dateien hochgeladen werden. Miro ist einfach zu bedienen und erfordert keine zusätzliche Software, da es über den Browser aufgerufen werden kann.

Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung unter <https://www.haufe-akademie.de/datenschutz> zu finden.

Mehr über Miro:

<https://www.haufe-akademie.de/systemvoraussetzungen/miro>

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte in Teilzeit, die ihr persönliches Zeit- und Selbstmanagement effizienter gestalten möchten, um mehr Ressourcen für die wirklich wichtigen Dinge zu haben.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Johanna Fink

Ich unterstütze Teilzeitkräfte dabei, den Spagat zwischen Job und Familie zu meistern und dabei in Balance zu bleiben. Führungskräfte in Teilzeit und Tandems helfe ich dabei, ihr Arbeitsmodell erfolgreich umzusetzen.

Dabei ist es mir wichtig, Hilfestellung zu leisten und Menschen in meinen Trainings Werkzeuge und Haltung mit auf den Weg zu geben, die über das Seminar hinaus wirken.

Meine Vision ist eine Arbeitswelt, in der Kompetenz und Potenzial über Karriere entscheidet - nicht (nur) die Arbeitszeit. Dafür setze ich mich mit meiner Arbeit ein.



### Corinna Schürmeyer

In meinen Seminaren mache ich Komplexes einfach und verständlich. Mein Ziel ist es, Menschen zu inspirieren und sie ins Tun zu bringen - raus aus alten Mustern, hinein ins aktive Handeln. Auf Basis meiner internationalen Berufserfahrung, wissenschaftlicher Erkenntnisse und meines Coaching-Know-hows habe ich die Rosinen herausgepickt, die sich individuell und praxisnah im Alltag anwenden lassen. Learning by Doing ist mein Motto - und dabei darf auch viel gelacht werden :-)

## Details zur Weiterbildung

### Blended Learning | Online

3x 4 Stunden Online-Training  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine

**10.-24.06.2026**

**Online-Seminar**  
10.06.2026

**22.09.-06.10.2026**

**Online-Seminar**  
22.09.2026

**04.-18.12.2026**

**Online-Seminar**  
04.12.2026

Live-Online  
Mittwoch, 10.06.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

**Online-Seminar**  
17.06.2026  
Live-Online  
Mittwoch, 17.06.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

**Online-Seminar**  
24.06.2026  
Live-Online  
Mittwoch, 24.06.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

Live-Online  
Dienstag, 22.09.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

**Online-Seminar**  
29.09.2026  
Live-Online  
Dienstag, 29.09.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

**Online-Seminar**  
06.10.2026  
Live-Online  
Dienstag, 06.10.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

Live-Online  
Freitag, 04.12.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

**Online-Seminar**  
11.12.2026  
Live-Online  
Freitag, 11.12.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

**Online-Seminar**  
18.12.2026  
Live-Online  
Freitag, 18.12.2026  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

## 02.-16.03.2027

**Online-Seminar**  
02.03.2027  
Live-Online  
Dienstag, 02.03.2027  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

**Online-Seminar**  
09.03.2027  
Live-Online  
Dienstag, 09.03.2027  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

**Online-Seminar**  
16.03.2027  
Live-Online  
Dienstag, 16.03.2027  
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/34351](http://www.haufe-akademie.de/34351)

## Teilnahmegebühr

€ 1.190,- zzgl. MwSt.  
€ 1.416,10 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/34351](http://www.haufe-akademie.de/34351)  
E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:  
<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

**Haufe Akademie GmbH & Co. KG**

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)