

01.07.2004 - 11:33 Uhr

## Erfolg und Lebensqualität durch Zeitmanagement

Hamburg (ots) -

Sommerzeit ist Urlaubszeit. Die Tage vor dem Ferienbeginn sind oft extrem hektisch. Es gilt viel zu organisieren. Damit der Arbeitsalltag gerade in solchen Phasen künftig entspannter verläuft, bietet die dpa-Tochter news aktuell - deutscher Partner von news aktuell schweiz - den media workshop "Zeitmanagement" an. Der zweitägige Workshop findet am 16. und 17. September in Hamburg statt.

"Fehlende Ziele, Planung und Prioritäten sind die Hauptursachen verschwendeter Zeit und Energie", sagt Referentin Anik Roerdink-Veldboom. In einem siebenstufigen Übungsprogramm zeigt sie den maximal zwölf Teilnehmern, nach welchen Kriterien Tages- und Wochenpläne festgelegt werden. Dabei lernen die Teilnehmer sich Ziele zu stecken und diese effektiv abzuarbeiten.

Über die Referentin: Die studierte Psychologin Anik Roerdink-Veldboom ist Trainerin, Beraterin und Coach mit den Schwerpunkten Kommunikation, Führung, Stress- und Selbstmanagement. Zu ihren Kunden gehören namhafte Unternehmen wie Otto oder die Techniker Krankenkasse. Ausserdem arbeitet Roerdink-Veldboom derzeit an einem Forschungsprojekt zum Thema Lebenslanges Lernen. Das neue media workshop-Programm "Juni 2004 bis Dezember 2004" ist in gedruckter Form bestellbar unter [mediaworkshop@newsaktuell.de](mailto:mediaworkshop@newsaktuell.de). Online ist es unter <http://www.mediaworkshop.newsaktuell.de> abrufbar.

Kontakt:

news aktuell GmbH  
Sandra Striegler  
Public Relations Manager  
Tel. +49/40-4113 2772  
Fax +49/40-4113 2876  
E-Mail: [info@newsaktuell.de](mailto:info@newsaktuell.de)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100001562/100476665> abgerufen werden.