

Managementwissen **Effektives Stress- und Zeitmanagement**

Ihr Schlüssel zu mehr Leistungsfähigkeit und Lebensqualität im Alltag

Seminar-Nr. 167/26
16.09.2026 - 18.09.2026

Fühlen Sie sich oft von der Hektik des Alltags überwältigt? Haben Sie das Gefühl, dass die Zeit Ihnen davonrennt und Stress häufig Ihr Leben bestimmt? In unserer schnelllebigen Welt und dem Druck der ständigen Erreichbarkeit, ist es für die eigene Zufriedenheit und Gesundheit entscheidend, mit Stress souverän umgehen zu können.

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie effektive Strategien und Techniken kennen, um Ihre Zeit optimal zu nutzen und Stress nachhaltig abzubauen.

Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Planung und Prioritätensetzung Ihre Produktivität steigern und in kürzerer Zeit mehr erreichen können. Gemeinsam identifizieren wir mögliche Stressquellen und Hinderungsgründe, die einer ausgewogenen Work-Life-Balance entgegenstehen. Erleben Sie, wie sich Ihr Umgang mit Zeitdruck und Stress positiv verändert und freuen Sie sich auf einen inspirierenden Austausch mit praxisnahen Übungen, die sofort umsetzbar sind. Lassen Sie nicht zu, dass Stress Ihr Leben bestimmt! Machen Sie den ersten Schritt in eine entspanntere Zukunft!

Inhalt

- Prioritäten setzen mit Hilfe des Eisenhower-Prinzips
- Individuelle und effiziente Planungsstrategien entwickeln
- Selbstmotivation steigern, um Ziele mit mehr Leichtigkeit zu erreichen (Zürcher Ressourcenmodell)
- Bewährte Methoden zur Stressreduktion
- Work-Life-Balance - Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf
- Hinderungsgründe für ein ausgewogenes Zeitmanagement
- Identifikation von persönlichen Wachstumsfeldern

Methodik

Einzel- und Gruppenarbeit, interaktive Übungen, Fallbeispiele, Diskussionen und Kurzvorträge.

Zielgruppe

Unternehmer, leitende Mitarbeiter und zukünftige Unternehmer aus allen Sparten des Gartenbaus und der Floristik

Teilnehmerzahl

Begrenzt auf 12 Personen, um auf die individuellen Erwartungen der Teilnehmer einzugehen.

Moderator

Stephanie Munzert,
Freiberufliche Trainerin und Werteorientierter systemischer Coach

Seminarbeginn

Mittwoch, den 16.09.2026, um 12:00 Uhr, anschl. Mittagessen.

Die Hotelzimmer sind bis 15.00 Uhr bezugsfertig.

Seminarende

Freitag, den 18.09.2026, um 13:30 Uhr

Abreise nach dem Mittagessen.

Veranstalter und Anmeldung

Bildungsstätte Gartenbau 06401/9101-0

Gießener Straße 47

info@bildungsstaette-gartenbau.de

35305 Grünberg

www.bildungsstaette-gartenbau.de

Lehrgangsgebühren

550,00 Euro

413,00 Euro für alle Personen bis 25 Jahre bei Vorlage eines gültigen Ausweisdokuments

Unterkunft und Verpflegung

342,00 Euro im Einzelzimmer Komfort

322,00 Euro im Doppelzimmer Komfort pro Person

306,00 Euro im Einzelzimmer Standard

268,00 Euro im Doppelzimmer Standard pro Person

242,00 Euro im Mehrbettzimmer pro Person

134,00 Euro für Gäste ohne Übernachtung/ohne Frühstück

(Inkl. der gesetzl. MwSt.)

Bei diesen Preisen handelt es sich um eine **feste Pauschale**, in der neben der Übernachtung und der Vollverpflegung auch die Pausengetränke sowie Kaffee & Kuchen enthalten sind.

Ihre Rechnung können Sie im Laufe des Lehrgangs an der Rezeption begleichen oder im Anschluss überweisen.

Rücktrittversicherung: Eine Seminarkosten-Rücktrittversicherung finden Sie auf der Internetseite:

www.reiseversicherung.com/reiseversicherungen/reiseruecktrittsversicherung/seminar_ruecktrittsversicherung.html

Allgemeine Bedingungen / Stornobedingungen:

An- und Abmeldungen sind grundsätzlich **schriftlich** vorzunehmen. Eine Stornierung der Anmeldung ist bis 29 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei möglich. Danach gelten folgende Stornobedingungen:

Bei Stornierung

28 bis 15 Tage vor Seminarbeginn 25% der Seminargebühren, Unterkunft und Verpflegung

14 bis 8 Tage vor Seminarbeginn 50% der Seminargebühren, Unterkunft und Verpflegung

ab 7 Tage vor Seminarbeginn 100 % der Seminargebühren, Unterkunft und Verpflegung

Die Bildungsstätte Gartenbau behält sich vor, bei zu geringer Teilnehmerzahl bis ca. 10 Tage vorher oder aus anderen dringenden Gründen, die von ihr ausgeschriebenen Lehrgänge kurzfristig abzusagen. Bereits gezahlte Teilnehmergebühren werden erstattet, weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Inhaltliche und terminliche Abweichungen sowie Referententausch bleiben in dringenden Fällen vorbehalten. Der/die Teilnehmer/in ist einverstanden, dass seine/ihre personenbezogenen Daten für Zwecke der Lehrgangsabwicklung und für spätere Informationen per EDV be- und verarbeitet werden. Die genannten Bedingungen gelten für Veranstaltungen, deren Veranstalter die Bildungsstätte Gartenbau ist. Beachten Sie ggf. abweichende Bedingungen anderer Veranstalter im Haus. (Stand: 08/2025)

Fördermöglichkeiten und Hinweise für Teilnehmer an Seminaren der Bildungsstätte Gartenbau:

Mitglieder der Architekten- und Stadtplanerkammern Hessen / Saarland / Baden-Württemberg

Gemäß Fortbildungsordnung §3 der Architekten- und Stadtplanerkammer Hessen können Fortbildungspunkte für den Kurs erworben werden. Auch bei der Saarländischen Architektenkammer ist die Bildungsstätte mit ihren Seminaren akkreditiert.

Für die Architektenkammer BW wird auf Wunsch die Stundenzahl auf der Teilnahmebescheinigung ausgewiesen. Nähere Auskünfte erteilt die Bildungsstätte Gartenbau unter Tel.: 06401/9101-0.

Weitere Fördermöglichkeiten finden Sie auf der Homepage www.bildungsstaette-gartenbau.de/foerderungen