

Zertifikat

Anna-Lena Frein von Wolff

geb. am 21.11.1978

hat den IHK-Zertifikatslehrgang

Fachkraft für Selbst- und Zeitmanagement (IHK)

vom **31.10.2022** bis **23.03.2023**

absolviert und mit Erfolg und Auszeichnung an der Kompetenzüberprüfung teilgenommen.

Der Online-Lehrgang in der **thekey.ACADEMY** beinhaltet 50 Unterrichtsstunden.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einordnung der Begriffe Selbst- und Zeitmanagement
- Träume und Ziele anhand des SMART-Modells definieren
- Zeitmanager-Typen und ihre Besonderheiten analysieren
- Anhand der Eisenhower-Matrix systematisch priorisieren
- Projekte auf Basis von Leistungs- und Störzeitenkurve strukturieren
- Zeitdiebe für maximale Effektivität eliminieren
- Zum Handeln auch bei unliebsamen Aufgaben motivieren
- Projekte monitoren und für Zeitmanagement evaluieren
- Organisationale Zeitstrukturen optimieren

(Curriculum siehe Rückseite des Zertifikats)

Frankfurt (Oder), 23.03.2023



Peter Wölffling
Geschäftsführer

Das Zertifikat kann auf www.thekey.career unter der Verifizierungsnummer ac-2023-c5f80b oder telefonisch bei der IHK-Projektgesellschaft mbH unter der Zertifikats-Nr.: 7402/82856A auf Echtheit geprüft werden.