

Teilnahmebescheinigung

Frau Anica Ohlenburg

hat am 15./16.11.2016

am Seminar **„Zeit- und Selbstmanagement“**

mit folgenden Schwerpunkten:

- ▶ **Arbeits- und Zeitplanung**
 - Zeitverschwendungsfaktoren
 - Prinzipien der Planung
 - Zeitplanungsinstrumente
 - Arbeiten mit Zeitplanungsbüchern
- ▶ **Zielorientiertes Denken und Handeln**
 - Ziele setzen
 - Motivationsfaktoren
 - Lösungsorientiert arbeiten
 - Ressourcen kennen und wecken
 - Verbesserung persönlicher Effektivität
- ▶ **Spezielle Arbeitstechniken**
 - Mind mapping
 - Rationelles Lesen
 - Umgang mit Informationen
- ▶ **Produktiver Umgang mit Stress**
 - Konzentrationsübungen
 - Entspannungstechniken

in Hannover teilgenommen.

Industrie- und Handelskammer
Hannover

i. A.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'C. Ull'.