

# SELBST- UND ZEITMANAGEMENT

## Für Mitarbeiter und Führungskräfte

### KONZEPT

In der aktuellen, immer komplexer werdenden Zeit, sind wir ständig mit verschiedensten Herausforderungen konfrontiert. Die richtigen Prioritäten zu setzen fällt dabei häufig schwer, da vieles auf den ersten Blick die gleiche Wertigkeit besitzt. Aufgaben zeitgleich zu bearbeiten kann dabei leicht Stress auslösen oder zu Überlastungserscheinungen führen.

„Doch warum beobachte ich bei anderen in gleichen Situationen deutlich weniger Stress? Scheinbar gelingt es ihnen anders mit den Themen umzugehen.“ - Oft liegt die Lösung näher als man glaubt; daher fördern wir in diesem Seminar u.a. den Austausch der Teilnehmer zu ihren individuellen Herausforderungen, um neue Impulse für die eigene Situation zu bekommen und unterstützen die Erarbeitung persönlicher Lösungsstrategien durch verschiedene Übungen und die Vermittlung von Methoden zur individuellen Gestaltung des (Arbeits-)Alltags.



### INHALTE

- › Was ist Stress?
- › Stressmodell nach Richard Lazarus
- › Kollegiale Beratung
- › Das ABC-Schema
- › Das Eisenhower-Modell
- › Die Arbeit mit Zielen
- › Die Pomodoro-Technik
- › Die ALPEN-Methode
- › Workhacks zur Umsetzung im eigenen Bereich
- › Selbsttest – Meine Zeitdiebe
- › Gruppenübung

### METHODEN

- › Input
- › Kurze Demonstrationen
- › Reflexion und Austausch
- › Übungen im Plenum mit anschließendem Feedback

In diesem Trainingsmodul wollen wir den Teilnehmern die Möglichkeit geben, die eigenen Kompetenzen durch unterschiedliche Tools und Lernmethoden zu entwickeln. Neben den kurzen Theorieinputs sind vor allem die individuellen Übungsmöglichkeiten wichtige Bestandteile des Seminars.

### DAUER & TERMIN

1 Tag  
30. Oktober 2024

### VERANSTALTUNGORT

Das Seminar findet in externen Seminarräumen in Wiesbaden-Naurod statt.

### TRAINER

Felix Krum  
Dipl.-Pädagoge und M.A. Human Resources Management, Scrum Master & Product Owner  
Coach und Trainer bei der Durchführung von Workshops & Seminaren, Senior Coach (DBVC + IOBC)

### ANMELDESCHLUSS

Bis zwei Wochen vor Seminarbeginn.

### KOSTEN

Die Kosten der Weiterbildung betragen 580,- € zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Im Preis inbegriffen sind Schulungsunterlagen und die Verpflegung am Tag der Weiterbildung.

Bitte beachten Sie unsere AGB.