

PROGRAMM



BILDUNGSZENTRUM EICHHOLZ

Vom Selbst- zum Zeitmanagement

Termin: 27. – 29. Juni 2014
VA-Nummer: E50-270614-5
Tagungsort: Bildungszentrum Schloss Eichholz

Freitag, 27. Juni 2014

- Bis 16.00 Uhr Anreise
- 16.30 – 18.00 Uhr **Begrüßung und Einführung in die Tagung**
Ann-Cathrine Böwing
Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.
- Oliver Rau*, externer Tagungsleiter
- Unser Umgang mit der **Zeit**: das Phänomen Zeit und seine Bedeutung für unser Leben
Dr. Uwe Stirnberg, Trainer
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 – 20.30 Uhr Einführung: Das **Zeit**management als Technik des effizienten Selbstmanagements
- Eine Definition
 - Die Selbstanalyse als dreistufiges Verfahren
 - Sechs Schritte zum erfolgreichen Zeitmanagement

Samstag, 28. Juni 2014

- 07.00 – 09.00 Uhr Frühstück
- 09.00 – 10.30 Uhr **Zielsetzung (1)**
- Bedürfnisse, Wünsche und Ziele erkennen
 - Klare Ziele formulieren mit der SMART-Technik
 - Das *NEIN-Sagen* lernen
- 10.30 Uhr Kaffeepause
- 11.00 – 12.30 Uhr **Planung (2) und Entscheidung (3)**
- Meine Zeitinventur
 - Wichtige Planungstechniken
 - Die Prioritätensetzung

- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 – 15.30 Uhr **Realisation, Organisation (4) und Kontrolle (5)**
- Stress vermeiden - Pausen einlegen - Delegieren
 - Die persönliche Leistungskurve beachten
 - Tagesplanung und Ergebniskontrolle
- 15.30 Uhr Kaffeepause
- 16.00 – 17.30 Uhr Vorstellung relevanter **Zeit**-Literatur
Exkurs in die Praxis I: Aufschieben beruhigt nur kurzfristig!
- *Aufschieberitis* beenden
 - Konkrete Projekte endlich umsetzen
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 – 20.30 Uhr Exkurs in die Praxis II: Das **Zeit**-Übel an der Wurzel packen!
- Von der Symptom- zur Ursachenbekämpfung
 - Zeit- und Arbeitsprobleme nachhaltig lösen

Sonntag, 29. Juni 2014

- 07.00 – 09.00 Uhr Frühstück
- 09.00 – 10.30 Uhr **Information und Kommunikation (6)**
- Erfahrungen überprüfen - Arbeitsabläufe optimieren
 - Zeitfresser wirkungsvoll bekämpfen
 - Checklisten für ...
 - Post, E-Mail und Telefon
 - Schreibtisch und Ablage
- 10.30 Uhr Kaffeepause
- 11.00 – 12.30 Uhr **Zeit ...** für Ihre Themen!
- Kollegiale Beratung zu den Themen der Teilnehmenden
 - Mein ganz persönlicher **Zeitmanagement-Vertrag**
- 12.30 Uhr Mittagessen, danach Abreise

Programmänderungen vorbehalten

Referent: Dr. Uwe Stirnberg
Tagungsleitung: Oliver Rau, Student
Tagungsbeitrag: 130,00 Euro (incl. Unterkunft und Verpflegung)
Organisation: Doris Schimanke
Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. • Seminarorganisation Eichholz
Urfelder Straße 221 • 50389 Wesseling/Schloss Eichholz
Telefon: 02236-707-4409 • Fax: 02236-707-54409
E-Mail: doris.schimanke@kas.de

