

PROGRAMM



BILDUNGSZENTRUM EICHHOLZ

Vom Selbst- zum Zeitmanagement

Kooperationsveranstaltung mit dem Verband der Feuerwehren in NRW

Termin: 20. – 22. März 2015
VA-Nummer: B53-200315-3
Tagungsort: Akademie Franz Hitze Haus, Kardinal-von-Galen-Ring 50, 48149 Münster

Freitag, 20. März 2015

- | | |
|-------------------|---|
| Bis 15.30 Uhr | Anreise |
| 16.00 – 16.30 Uhr | Begrüßung und Einführung in die Tagung

<i>Christoph Schöneborn, Landesgeschäftsführer
Verband der Feuerwehren in NRW</i>

<i>Ann-Cathrine Böwing, Koordinatorin Bürgergesellschaft
Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.</i> |
| 16.30 – 18.00 Uhr | 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 <ul style="list-style-type: none">• Eine Definition• Die Selbstanalyse als dreistufiges Verfahren• Sechs Schritte zum erfolgreichen Zeitmanagement |

Samstag, 21. März 2015

- | | |
|-------------------|---|
| 07.00 – 09.00 Uhr | Frühstück |
| 09.00 – 10.30 Uhr | Zielsetzung (1) <ul style="list-style-type: none">• Bedürfnisse, Wünsche und Ziele erkennen• Klare Ziele formulieren mit der SMART-Technik• Das <i>NEIN-Sagen</i> 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, 22. März 2015

- 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: Kim Allendörfer
Tagungsbeitrag: 150,00 Euro (incl. Unterkunft und Verpflegung)
Organisation: Kim Allendörfer
Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. • Seminarorganisation
Telefon: 02241-246 4234 • Fax: 02241-246 54234
E-Mail: kim.allendoerfer@kas.de

Feedback: ann-cathrine.boewing@kas.de oder feedback-pb@kas.de

