

Das Maß der Zeit Selbst- und Ressourcenmanagement

Termin : 22. und 23 Juli 2010

Ort : Bildungshaus St. Martin, Klosterhof 8, 82347 Bernried am Starnberger See

Veranstalter : Initiative Fortbildung für wissenschaftliche Spezialbibliotheken und Verwandte Einrichtungen e.V.

„Keine Zeit!“ - wer kennt diese Antwort nicht, oft dazu aus eigenem Munde ...? Wir leben in einer gehetzten Gesellschaft, geprägt vom Tempowahn. Auch und gerade an unserem Arbeitsplatz spüren wir immer deutlicher, dass Zeit nicht vermehrbar ist, während die Arbeitsmenge nicht nur zunimmt, sondern die Arbeitsvorgänge auch komplexer werden. Das Ergebnis sind Stress und die Gefahr von Burn-Out als sichtbarer Ausdruck dieser neuen Belastungskonstellation.

In einem aktuellen Forschungsprojekt (<http://www.diwa-it.de>) wurde die beunruhigende Gesundheitssituation von hochqualifizierten Angestellten in IT-Unternehmen untersucht. Als deren Hauptgrund identifizierte das Forschungsteam ein "System permanenter Bewährung". Das heißt nicht mehr und nicht weniger, als dass inzwischen die eigene Leistungsfähigkeit fortwährend aufs Neue bewiesen werden muss, um die Zugehörigkeit zum Unternehmen zu rechtfertigen – eine Situation, die schon längst nicht mehr nur für die IT-Branche gilt! Im Gegenteil: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Bibliotheken sind häufig geradezu dafür prädestiniert, immer wieder arbeitsorganisatorische und unternehmenskulturelle Missstände durch eigenes Engagement kompensieren zu wollen.

Was können wir selbst dagegen tun? In unserem Seminar erkunden wir Wege zu mehr Souveränität und einer angemessenen Work-Life-Balance. Wir lernen, uns besser von (auch persönlichen) Zeitwängen zu befreien, Grenzen zu ziehen und uns von zu hohen (auch eigenen) Ansprüchen nicht überfordern zu lassen. Schließlich sind wir nicht „Feuer und Flamme“ für unsere Sache angetreten, um am Ende innerlich ausgebrannt zu sein!

Themen u. a.

- Grundprinzipien des Zeit- und Selbstmanagements
- Zeittypen und Zeitstile
- Ressourcenfresser und Ressourcenspender
- Mehr Effektivität durch Nichtstun: Persönliche Pausenkultur
- Die eigene Stabilität stärken: Die 7 Säulen der Resilienz

Referentin : ***Elisabeth Kräuter***, Coaching und Seminare, München

Kostenbeitrag : early bird-Tarif (bei **Anmeldung bis 08. Juni 2010**) EURO 150,--;
danach: EURO 180,--

Teilnehmer : begrenzt auf 16 Personen

Anmeldung : **mit Angabe der Rechnungsadresse** bei Evelin Morgenstern – Initiative Fortbildung ... e.V. – E-Mail : morgenstern@initiativefortbildung.de
www.initiativefortbildung.de
Anmeldeschluss: 06. Juli 2010

Wir haben im Bildungshaus St. Martin (www.bildungshaus-bernried.de) vom 21.07. bis 23.07.2010 eine Option auf 17 Einzelzimmer/Vollpension à EURO 64,00 pro Person/Nacht erwirken können (im Einzelfall ist es möglich, den Aufenthalt ins Wochenende auszudehnen). Wir bitten, die Zimmerbuchung ausschließlich über uns, zeitgleich mit Ihrer Anmeldung zum Seminar, vorzunehmen.