

## **Zeit - woher nehmen und nicht stehlen !?**

### **Seminar Zeit- und Selbstmanagement**

*Termin :* 29. und 30. Juli 2004

*Ort :* München

*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 Ansprüche an uns steigen. Das Ergebnis: Zeitstress und die Gefahr von burn out!

Was können wir dagegen tun? *Noch* mehr Disziplin und Planung? *Noch* besseres persönliches Management? Die Erfahrung zeigt: all dies reicht nicht aus.

In unserem Seminar erkunden wir Wege zu mehr Zeitsouveränität. Wir lernen, uns besser von (auch persönlichen) Zeitwängen zu befreien. Schließlich sind wir nicht „Feuer und Flamme“ für unsere Sache angetreten, um am Ende innerlich - ausgebrannt zu sein!

#### ***Themen u. a.***

- Das Hase-und-Igel-Syndrom
- Warum zeitsparende Hilfsmittel selten Zeit sparen
- Grundprinzipien des Zeit- und Selbstmanagements
- Zeittypen und Zeitstile
- Mehr Effektivität durch Nichtstun. Persönliche Pausenkultur
- Konkrete Zeitbausteine für den Alltag

Ziel ist es, dass jeder Teilnehmende einen Ansatzpunkt für mehr Souveränität im Umgang mit der Zeit für sich findet und auf dieser Grundlage eine effizientere Arbeitsweise für sich entwickelt.

#### ***Ablauf:***

Donnerstag, 29. Juli 2004

09:00 – 10:30 Uhr	Begrüßung und thematische Einführung
	Das „Hase-und-Igel-Syndrom“ - Zeit- und Selbstmanagement im Kontext verschiedener Einflussfaktoren
	<i>Kaffeepause</i>
10:50 – 12:30 Uhr	Umgang mit Zeit ist Umgang mit Entscheidungen - von Eisenhower und Aufschieberitis bis zu Hebelpunkten und Spaßinseln
12:30 – 14:00 Uhr	<i>Mittagspause</i>
14:00 – 16:00 Uhr	Evtl. Aufgabenspaziergang

Entrümpeln auf allen Ebenen - Prioritäten setzen mal andersrum  
Unterbrechungen managen

*Kaffeepause*

16:20 – 17:30 Uhr      Nein Sagen

Abschlussrunde

19:30 Uhr              auf Wunsch *gemeinsames Abendessen*

Freitag, 30. Juli 2004

09:00 – 10.00 Uhr      ALPEN-Methode, Tages- und Wochenplanung - grundlegende  
Planungstechniken des Zeit- und Selbstmanagements

*Kaffeepause*

10:20 – 12:30 Uhr      „Top Ten“ - Praktische Tipps zum Thema Zeit- und  
Selbstmanagement

„Buchhalter“ oder „Chaot“ - Den persönlichen Zeittyp kennen und  
nutzen

12:30 – 14:00 Uhr      *Mittagspause*

14:00 – 15:30 Uhr      Mehr Leistung durch Nichtstun? Körperrhythmen für Kopfarbeiter

Von „Lerchen“ und „Eulen“: Tagesrhythmen kennen und nutzen

„20 Minuten Pause“ - ultradiane Rhythmen zur effektiven  
Kurzerholung

*Kaffeepause*

15:45 – 17:00 Uhr      „Was ich immer schon mal zum Zeitmanagement fragen wollte ...“  
- offene Teilnehmerfragen klären

„Was ich ab morgen anders mache ...“ - Transferschritte in den  
Alltag

Abschlussrunde

**Anmerkung:**

**Das Seminarkonzept kann gemäß einer teilnehmer- und prozessorientierten Haltung in Reihenfolge und Aufbau variieren. Gleiches gilt für die Uhrzeiten, weshalb hier nur Anhaltspunkte gegeben werden.**

*Referentin :*

**Elisabeth Kräuter**

Jg. 1961, Selbständige Trainerin und Coach seit 1994

*Kostenbeitrag :*

early bird Tarif (bei An meldung bis 28. Juni 04) : EURO 130,--,  
danach : EURO 165,--

*Anmeldung :*

bei Evelin Morgenstern – „Initiative Fortbildung ... e.V.“

Fax : 0 30/8 33 44 78

E-Mail : [morgenstern@initiativefortbildung.de](mailto:morgenstern@initiativefortbildung.de)

**Wir haben im St. Pius-Kolleg der Steyler Missionare in München, Dauthendeystraße 25, vom 28. auf den 30. Juli d.J. 10 Einzelzimmer (mit Dusche/WC) à EURO 34,50 pro Nacht/Person (inklusive Frühstück) reservieren können. Bitte sagen Sie bei Ihrer Seminarbuchung (s.o.) an, ob Sie eines davon beanspruchen möchten. Eine frühere An- bzw. spätere Abreise sind bei rechtzeitiger Buchung möglich.**