

Kursleitung

Irene Rumler

Systemischer Coach, Mediatorin, Trainerin (u. a. für Projektmanagement und Kommunikation), München

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

16 Personen

Termin

Mittwoch, 02.05.2018, 12:30 Uhr bis
Freitag, 04.05.2018, 13:00 Uhr

Kursgebühr

450,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
350,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee

Klosterring 4

87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341 906-605

E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Irsee

Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum

Klosterring 4

87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

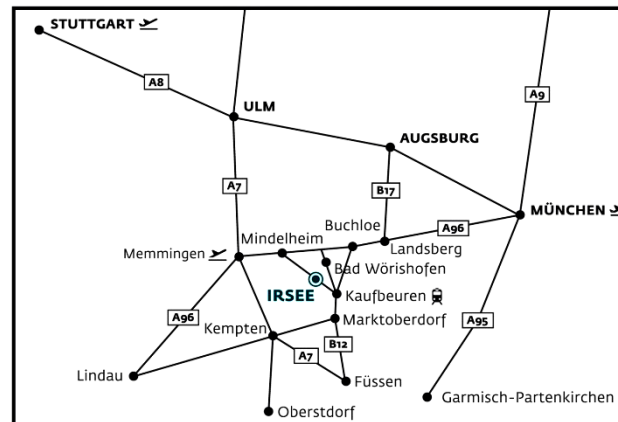
mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.



Stand: 12.02.2018

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Zeit- und Selbstmanagement

Kurs 708/18

02.05.2018 - 04.05.2018

Kloster Irsee



Bildungswerk des
Bayerischen Beziirketags

Führung & Management & Moderation

Zeit- und Selbstmanagement - Kurs 708/18

„Zeit ist Geld“ – mag sein.
Aber Zeit ist viel mehr – Zeit ist Lebenszeit.

Und das bedeutet: Die Verantwortung dafür, wie wir mit unserer Zeit umgehen, liegt allein bei uns selbst. Auch wenn es sich im Arbeitsalltag anders anfühlt. Da sollen wir in immer kürzerer Zeit immer mehr Aufgaben bewältigen, ständig erreichbar sein, blitzschnell auf Mails, Anfragen etc. reagieren, für Kolleginnen einspringen, für den Vorgesetzten „mal eben“ etwas erledigen ... Höchste Zeit, die Bremse zu ziehen.

Tipps und Tools dafür bietet Ihnen dieser Kurs

- Haltungswechsel: Verantwortung übernehmen
- Antreiber-Test
- Die 4 Säulen der Lebensbalance
- Planen mit dem 4-Phasen-Modell
- Den Handlungsspielraum erweitern: Agieren statt reagieren
- Zeit gewinnen: Realistisch planen und Prioritäten setzen
- Zeitfresser reduzieren
- Zeitplanung im Team/mit anderen
- Stress abbauen, Nein sagen lernen

Hinweis

Im Rahmen der Modularisierten Qualifizierung des Bildungswerks Irsee können die 16 UE des Seminars angerechnet werden für die Themenbereiche „**Führung**“ bzw. „**Selbst- und Fremdfürsorge**“ (siehe auch Rubrik Modularisierte Qualifizierung & Weiterbildung).



FÜHRUNG



SELBST- UND FREMDFÜRSORGE

Mittwoch, 02.05.2018

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer
Dr. Stefan Raueiser
Leiter Bildungswerk
Mittagessen
- 14:00 Uhr **Begrüßung, Kennenlernen**
Haltungswechsel: Verantwortung übernehmen
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 Uhr **Die 4 Säulen der Lebensbalance**
Antreiber-Test
- 18:00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 03.05.2018

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Erlauber aktivieren**
Glaubenssätze hinterfragen
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Zeit und Überblick gewinnen:**
Realistisch planen und organisieren mit dem 4-Phasen-Modell
Handlungsspielraum erweitern:
Agieren statt reagieren

Fortsetzung Donnerstag, 03.05.2018

- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Zeitplanung im Team/mit anderen**
Selbstbestimmtheit vs. Fremdbestimmung
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 Uhr **Stress abbauen, Energieakku aufladen**
- 18:00 Uhr Abendessen

Freitag, 04.05.2018

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Zeitfresser reduzieren:**
Nein sagen lernen, Flinke Tipps
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Reflexion und Austausch**
Feedback und Verabschiedung
- 12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)