

Kursleitung

Irene Rumler

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

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

16 Personen

Termin

Mittwoch, 08.05.2019, 12:30 Uhr bis
Freitag, 10.05.2019, 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

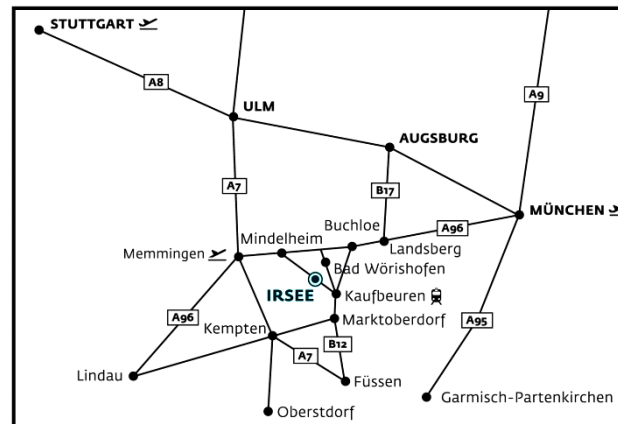
mit dem Auto

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: 01.02.2019

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Zeit- und Selbstmanagement

Kurs 709/19

08.05.2019 - 10.05.2019
Kloster Irsee



Bildungswerk des
Bayerischen Beziirketags

Führung & Management & Moderation

Zeit- und Selbstmanagement (Kurs 709/19)

„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.

Themen und Inhalte

- Haltungswechsel: Verantwortung übernehmen
- Die 4 Säulen der Lebensbalance
- Selbstbestimmtheit vs. Fremdbestimmung
- Handlungsspielraum erweitern: Agieren statt reagieren
- Zeit gewinnen: Realistisch planen und Prioritäten setzen
- Zeitfresser reduzieren
- Zeitplanung im Team/mit anderen
- Nein sagen lernen
- Antreiber-Test

Mittwoch, 08.05.2019

- 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, 09.05.2019

- 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
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Zeitplanung im Team/mit anderen**
Was ist wichtig, was dringend? –
Prioritäten setzen
Selbstbestimmtheit versus
Fremdbestimmung
- 15:30 Uhr Kaffeepause

Fortsetzung Donnerstag, 09.05.2019

- 16:00 Uhr **Stressfaktoren erkennen,**
Stress abbauen
Energieakku aufladen
- 18:00 Uhr Abendessen

Freitag, 10.05.2019

- 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)

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).

