

## **Zeit- und Selbstmanagement - Zwischen Stoppuhr und Ewigkeit -**

### **Workshop für Mitarbeiter/innen des Mittelbaus der Universität Bremen (2 Tage)**

Wer kennt das nicht? Der Terminkalender ist voll. Die Zeit „ist knapp“.

Die meisten Aufgaben sollten schon vorgestern erledigt sein und schon schneien neue „dringende“ Aufgaben auf den Schreibtisch. Egal wie sehr Sie sich bemühen, der Zustand bleibt angespannt. Sie hetzen durch den Tag und haben am Ende das Gefühl nichts geschafft zu haben.

Doch was ist „Zeit“?

Woran liegt es, dass wir so oft sagen: „Ich habe keine Zeit“?

Wie gehen wir mit „Zeit“ um?

Lassen Sie uns einmal genau hinschauen, womit wir uns Zeitdruck erschaffen und welche Möglichkeiten wir haben, das zu verändern, so dass Sie „Ihre Zeit“ wieder mit Spaß und Erfolg erleben können.

Praktisch und konkret, bezogen auf Ihre persönliche Situation und Ihre individuellen Fragen bearbeiten wir folgende Themen:

- Stärken und Schwächen von Zeitmanagement
- Zeitverschwendung erkennen und Konsequenzen
- Prioritäten setzen
- Persönliche Werte und Kriterien für deren Erfüllung kennen
- Entscheidungen treffen
- Lösungsmöglichkeiten schaffen

Sie gehen aus der Veranstaltung mit konkreten Ergebnissen, für Ihre persönliche Situation.

Arbeitsformen:

Vortrag, Dialoge, Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit

Die Trainer, Kornei Geue und Susanne Geue, beide Ingenieure, sind seit 1990 im Bereich Training und Beratung tätig. Schwerpunkte sind: Zielfindungsprozesse, Teamentwicklung, Kommunikationstrainings, Begleitung von Projektleitern und Führungskräften, Unterstützung von Veränderungsprozessen, Persönliches Coaching.