

# Selbst- und Zeitmanagement für Ingenieure und Techniker

**Methodisch alles im Griff - Ihr Weg zur individuellen Zeitkompetenz**

**für**                                    **Techniker und Ingenieure**  
**Termin(e)**                            **22.03.2024 - 23.03.2024 in Dresden**  
**Alternativtermin(e)**            **27.09.2024 - 28.09.2024**  
    **jeweils 09:00 Uhr - 17:00 Uhr**  
**Im Vorfeld des Workshops**  
**gibt es eine Vorbereitungsaufgabe für jeden Teilnehmer, um die**  
**Schwerpunkte**  
**zu erfassen.**  
**Dozentin**                            **Dipl.-Kauffrau Grit Vetter**

## Thema

Vielleicht haben Sie schon einmal probiert den täglich wechselnden Anforderungen, immer kürzeren Projekt- und Entwicklungszeiten und den neuen Problemen der Zusammenarbeit in virtuellen Teams durch Planungssoftware, d.h. Methoden des Zeitmanagements, zu begegnen. Wahrscheinlich hat es am Anfang gut funktioniert, doch nach der ersten Euphorie verschwanden die Methoden wieder aus Ihrem Alltag. Der Grund liegt in uns selbst. Nicht allein die Methoden sind ausschlaggebend dafür, ob wir gute Zeitmanager sind. Der Sozialpsychologe Kurt Lewin sieht unser Verhalten (V) als eine Funktion (f), die sich aus den Variablen der Person (P) und der Situation (S) zusammensetzt -  $V = f(P;S)$ . Wie Sie es schaffen, diese individuellen Einflussfaktoren analytisch, methodisch und nachhaltig zu steuern, ist Ziel unserer Workshops.

Anmeldung zum Seminar:

**Selbst- und Zeitmanagement für Ingenieure und Techniker**

- am 22.03.2024 - 23.03.2024 in Dresden (67-3255)
- am 27.09.2024 - 28.09.2024 in Chemnitz (22-2339)

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung

per Fax                            0351 8322-422  
 per E-Mail [Kontakt@RKWcampus.de](mailto:Kontakt@RKWcampus.de)  
 Internet                            [www.RKWcampus.de](http://www.RKWcampus.de)

Teilnehmer/in ..... Funktion .....

Teilnehmer/in ..... Funktion .....

Firma/Anschrift .....

.....

Telefon/Fax ..... Beschäftigte ..... Branche .....

E-Mail ..... Datum/Unterschrift .....

## Ihr Nutzen

- Sie reflektieren Ihren persönlichen Arbeitsstil sowie Ihre Arbeitstechniken.
- Sie erfahren, wie Sie sich Raum für konzentriertes Arbeiten schaffen.
- Sie stellen sich einen persönlichen Werkzeugkoffer zusammen, um unterschiedlichen Herausforderungen flexibel zu begegnen.
- Sie haben die Möglichkeit, Situationen aus dem Berufsalltag zu diskutieren und nach besseren Lösungen zu suchen.
- Sie lernen, wie Sie abschalten können.

## Methodik

Theorie-Impulse, Einzel- und Gruppenarbeit, interaktive Übungen, Lernen durch Feedback der Teilnehmenden und der Trainerin, Checklisten

## Inhalte

### Die drei zentralen Fragestellungen

- Was ist Zeitmanagement? Welche Bedeutung hat Zeit?
- Wie ist mein Arbeitsstil?
- Welche Arbeitstechniken für die Selbst- und Teamorganisation sind für mich persönlich sinnvoll

### Detaillierte Inhalte - Regelkreislauf des Zeit- und Selbstmanagement

- Ziele setzen – Ziele auswählen, formulieren und Aufgaben ableiten
- Planen – Zeitinventur vornehmen und Zeitdiebe erfassen
- Entscheiden – Prioritäten setzen, Nein-Sagen und delegieren
- Ausführen – Überblick behalten, zielorientierte und effiziente Besprechung gestalten, Kommunikation (E-Mail/Telefonate u.a.) steuern
- Kontrolle – Selbstreflexion und Erfolge feiern
- Resilienz/Stressmanagement – sich selbst und andere gesund führen

**>>>Hinweis:<<<** *Da es sich um ein individuelles Thema handelt, werden die detaillierten Inhalte an die persönlichen Wünsche und Bedarfe der jeweils Teilnehmenden angepasst. Aus diesem Grund gibt es auch einen Fragebogen im Vorfeld des Workshops.*

Fragen zum Seminar beantworten wir Ihnen gern:

Kerstin Wolffgramm	0351 8322-337
Maria Tamme	0351 8322-339
Cornelia Stangner	0351 8322-373

---

### Teilnehmergebühr

einschließlich Arbeitsunterlagen: **880,00 EUR zzgl. 19% MwSt.**

### Anmeldungen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen. Sie erhalten rechtzeitig Ihre Durchführungsbestätigung mit Wegbeschreibung und Rechnung. Darin finden Sie auch die Kontaktdaten für Ihre eventuelle Hotelbuchung. Sie können nicht teilnehmen? Kostenfreie, schriftliche Stornierungen sind für **ein- und/oder zweitägige Seminare bis 14 Tage, für Lehrgänge, Arbeitskreise und EXKLUSIV-Seminare bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn** möglich, es sei denn, in der Veranstaltungsbeschreibung ist eine andere Frist vereinbart. Geht uns die Stornierung innerhalb der vereinbarten Frist zu, entfällt die Teilnahmegebühr; schon bezahlte Beträge werden erstattet. Gern können Sie auch einen Ersatzteilnehmer benennen. Im Übrigen gelten die AGB (Seminarbedingungen) der RKW Sachsen GmbH Dienstleistung und Beratung.

### Rabattmöglichkeiten:

Mitglieder des RKW Sachsen e.V. erhalten **10% Rabatt** auf die Teilnehmergebühr. Sie sind interessiert? Bitte sprechen Sie uns an.