✓ Durchführung gesichert!

Selbstorganisation und Zeitmanagement

Strategien zur Effizienzsteigerung, Zielerreichung und Stressreduktion

Beginn:
12.03.2027 - 08:30 Uhr

Ende:
19.03.2027 - 16:30 Uhr

Dauer:
1,5 Tage

weitere Termine

Blended: Ostfildern und Online

Veranstaltungsnr.: **36188.00.005**

Leitung

Stefanie Geiger
STEFANIE GEIGER SEMINARE

Blended-Learning
EUR 1.080,00
(MwSt.-frei)

Mitgliederpreis
EUR 972,00
(MwSt.-frei)

BESCHREIBUNG





Fach- und Führungskräfte entscheiden täglich in einer Vielzahl von Projekten über die Planung ihrer kurz und langfristig erforderlichen Aktivitäten. Die Kunst des Zeit- und Selbstmanagements besteht darin, auch bei sich ständig ändernden Bedingungen, den Überblick zu behalten und mit einer Mischung aus Kreativität und Problemlösungskompetenz zu agieren.

Ausgehend von Erkenntnissen der aktuellen Lern- und Gedächtnispsychologie lernen Sie im Seminar den „Getting-things-done“-Ansatz des Bestseller-Autors David Allen kennen, der grundlegende Methoden anbietet, die Sie auf Ihre individuellen Herausforderungen übertragen können. Mit diesem Ansatz und weiteren Techniken des Selbstmanagements schärfen Sie Ihren Blick für das Wesentliche und gelangen zu einer gelassenen und konzentrierten Aufmerksamkeit.

Ziel der Weiterbildung
In diesem Seminar für Zeit- und Selbstmanagement lernen Sie, wie Sie Ihre Aktivitäten effizienter planen und ausführen können, indem Sie Methoden des Zeitmanagements anwenden.

Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie den Überblick über Ihre laufenden Projekte behalten und Ihre Prioritäten angemessen festlegen.

Sie erfahren, wie Sie sich durch die Delegation von Aufgaben Freiräume für das Wesentliche schaffen und damit unnötigen Stress reduzieren und gleichzeitig Ihre Leistungsfähigkeit und Energie steigern können.

Methoden:
Vortrag, Gruppendiskussionen, Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Checklisten

PROGRAMM

Tag 1: Freitag, 12. März 2027 (halbtägig live-online)
8:30 bis 12:30 Uhr

- Bedeutung der Zeit/Assoziationen/Zielsetzung
- Maxime des Zeitmanagements und Theorie-Input Motivationspsychologie
- von der Feldarbeit über die Gutenberg-Galaxis bis ins Global Village
- Was bedeutet Konzentration?
- das Dreispeichermodell des Gedächtnisses nach Atkinson/Shiffrin
- der „Getting-things-done"-Ansatz von David Allen
- Transferauftrag zur Vorbereitung für den Präsenztag

Tag 2: Freitag, 19. März 2027 (ganztägig in Präsenz)
8:30 bis 16:30 Uhr

- Aktiv werden
- die eigene Zeitplanung optimieren
- Angemessenheit, Zeitdruck und Plan B
- die richtigen Ziele setzen – das SMART-Prinzip
- Optimierung des eigenen Arbeitsplatzes
- Tages-, Wochen- und Monatsplanung
- Umgang mit Kalender und digitaler Zeitplanung
- Wie beginne und wie beende ich meinen Tag?
- Auswirkungen der persönlichen Leistungskurve
- Planung der „ruhigen Stunde"
- Was ist bei einer Delegation zu beachten?
- Tipps für mehr Motivation (lindert „Aufschieberitis")

TEILNEHMER:INNENKREIS

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte sowie an Mitarbeitende aller Ebenen und Bereiche, die Ihre persönliche Selbstorganisation und Ihr Zeitmanagement optimieren möchten.

REFERENT:INNEN

Stefanie Geiger
STEFANIE GEIGER SEMINARE

Baber Consulting (Rhetorik, Verkauf, Kommunikation), Neuhausen

Stefanie Geiger (M.A.) ist seit 2006 Trainerin und Beraterin für die Bereiche Rhetorik, Kreativität und Kommunikation. An der Tübinger Eberhard Karls Universität studierte sie Allgemeine Rhetorik, Linguistik des Deutschen, Spanisch und Psychologie. Ihr Schwerpunkt liegt in den Bereichen Rhetorik und Präsentation, Kreativität und Problemlösungstechnik, Kreatives Schreiben, Argumentations- und Verhandlungsführung, Business Knigge, Zeit und Selbstmanagement und Kommunikation in Projektteams.

Weitere Veranstaltungen

Leitende medizinische Technologinnen und Technologen (MT) – Aufbaukurs

VERANSTALTUNGSORT UND HOTEL

Technische Akademie Esslingen
An der Akademie 5
73760 Ostfildern



Anfahrt
Die TAE befindet sich im Südwesten Deutschlands im Bundesland Baden-Württemberg – in unmittelbarer Nähe zur Landeshauptstadt Stuttgart. Unser Schulungszentrum verfügt über eine hervorragende Anbindung und ist mit allen Verkehrsmitteln gut und schnell zu erreichen.

Hotelübernachtung benötigt?

Über den nachfolgenden Link finden Sie nahegelegene Hotels in direkter Umgebung zu TAE-Konditionen:

Hotelbuchung

GEBÜHREN UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Die Teilnahme beinhaltet Verpflegung (vor Ort) sowie ausführliche Unterlagen.

Preis:
Die Teilnahmegebühr beträgt:
1.080,00 € (MwSt.-frei)

Fördermöglichkeiten:

Für den aktuellen Veranstaltungstermin steht Ihnen die ESF-Fachkursförderung leider nicht zur Verfügung.

Für alle weiteren Termine erkundigen Sie sich bitte vorab bei unserer Anmeldung.

Andere Bundesland-spezifische Fördermöglichkeiten finden Sie hier.

Inhouse Durchführung:
Sie möchten diese Veranstaltung firmenintern bei Ihnen vor Ort durchführen? Dann fragen Sie jetzt ein individuelles Inhouse-Training an.

IMMER TOP!

Unser Qualitätsversprechen



Seit über 65 Jahren gehört die Technische Akademie Esslingen (TAE) mit Sitz in Ostfildern – nahe der Landeshauptstadt Stuttgart – zu Deutschlands größten Weiterbildungs-Anbietern für berufliche und berufsvorbereitende Qualifizierung im technischen Umfeld. Unser Ziel ist Ihr Erfolg. Egal ob Seminar, Zertifikatslehrgang oder Fachtagung, unsere Veranstaltungen sind stets abgestimmt auf die Bedürfnisse von Ingenieuren sowie Fach- und Führungskräften aus technisch geprägten Unternehmen. Dabei können Sie sich stets zu 100 Prozent auf die Qualität unserer Angebote verlassen. Warum das so ist?

Weitere Termine und Orte

Datum	Lernsetting & Ort	Preis
Beginn: 19.11.2027 Ende: 29.11.2027	Blended: Ostfildern und Online	EUR 1.080,00