

# 1

**Seminare für Führungskräfte** 17. – 20. Januar 2011

**Sich selbst managen**

Erfüllt leben und erfolgreich arbeiten  
in der Konkurrenz der Zeitverwendungen.





**Seminarleitung: Udo Cramer, \* 1958, ist seit 2001 selbstständiger Trainer und Berater. Mit Training & Moderation sorgt er für erfolgreiches und nachhaltiges Lernen und Verändern in Unternehmen und Non-for-Profit-Organisationen. Seine Leistungen sind: Beratung und Begleitung bei Strategieentwicklungen, Veränderungsprozessen und Personalentwicklungsinstrumenten, Training, Coaching und Moderation.**

## **17. – 20. Januar 2011 → Sich selbst managen Erfüllt leben und erfolgreich arbeiten in der Konkurrenz der Zeitverwendungen**

---

Sie haben eine verantwortungsvolle Fach- oder Führungsposition und ein Privatleben? Die Beschleunigung einer globalisierten Arbeitswelt mit dem Zuwachs an Arbeitsanforderungen und an Gestaltungsmöglichkeiten gehört zu den Chancen und Herausforderungen Ihres Berufs? Das Ausbalancieren der Zeitverwendungen zwischen und in den Lebensbereichen Beruf und Privatleben ist Teil Ihrer Lebensführung?

Das Seminar lädt Sie ein zum Nachdenken und zum Ausprobieren von Methoden und Instrumenten für ein Selbstmanagement als „Kunst der Lebensführung“.

### **Nutzen**

Sie entwickeln Ideen und konkrete Schritte für ein gutes Gleichgewicht Ihrer beruflichen und privaten Lebensrollen.

Sie haben sich verdeutlicht, was Ihre Lebenswerte, -ziele und -rollen sind, und nutzen dies als Wegweiser für Ihr Selbstmanagement in Beruf und Privatleben.

Sie haben Werkzeuge an der Hand, um auf der Basis Ihrer Lebensphilosophie Ihre beruflichen und privaten Ziele zu entfalten und wirksam zu verfolgen.

Sie trainieren, in Ihrem Selbstmanagement das Wichtige zu fokussieren, statt häufig auf dringliche

Selbst- und Fremdansprüche zu reagieren.

Sie können mit den zentralen Instrumenten des Zeitmanagements, das „Beste“ aus Ihrem Zeiteinsatz machen und Ihr berufliches Zeitmanagement optimieren.

Sie haben Lösungsschritte für Ihre beruflichen Zeit-Diebe und Zeit-Stressoren erarbeitet.

### **Behandelte Themen**

- Zeit-Bilanz und Wertigkeiten für meine beruflichen und privaten Lebensrollen analysieren!
- Das „6+1 Konzept der Lebensrollen“ für das Selbstmanagement in Beruf und Privatleben nutzen

# wertebewusst persönlichkeitsbildend qualifizierend

- Meine Mission und Vision: sich Klarheit über die eigenen Lebenswerte und die Ziele verschaffen
- Sich selbst mit guten Zielen im Beruf und Privatleben führen
- Mit Prioritäten das Wichtige fokussieren
- Was für ein Zeitmanagementstil passt zu mir?
- Meine Zeitinventur: Stärken und Entwicklungsbereiche meines beruflichen Zeitmanagements explorieren
- Mit der Wochenplanung Zeitsouveränität im Beruf und Privatleben gewinnen

- Tipps und Tricks aus dem Zeitmanagement und der Arbeitsorganisation beachten: von A wie Ablagesystematik, über P wie „Pufferzeiten, bis Z wie Zeitansatz
- Change it, love it, leave it: Lösungen für Zeitdiebe und Zeit-Stressoren

## Plus

Sie erhalten schon vor dem Seminar Vorbereitungsunterlagen für Ihre persönliche Zeit-Bilanz und für Ihre berufliche Zeitinventur.

## Terminangebot

Montag, 17. Januar 2011, 14 Uhr bis

Donnerstag, 20. Januar 2011, 13 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

## Tagungskosten

Tagungsbeitrag € 440,00

Verpflegung und Übernachtung € 302,50

im Einzelzimmer

Das Angebot umfasst die Vollpension, nur auf die Übernachtung kann verzichtet werden.

### Anmeldung und Anfragen

Anmelden können Sie sich schriftlich oder per eMail: [weingarten@akademie-rs.de](mailto:weingarten@akademie-rs.de)

### Tagungshaus Weingarten

Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart  
Tagungshaus Weingarten  
Kirchplatz 7  
88250 Weingarten (Oberschwaben)  
Tel. +49 751 5686-0  
Fax +49 751 5686-222  
[weingarten@akademie-rs.de](mailto:weingarten@akademie-rs.de)  
[www.akademie-rs.de](http://www.akademie-rs.de)

Verantwortlich:  
Dr. Rainer Öhlschläger

**Mit der Bahn:** Ab Bahnhof Ravensburg in 15 Minuten mit dem Bus Linie 2 bis Weingarten „Post“. Zu Fuß die Treppe zur Basilika hoch, durch den linken Torbogen zur Rückseite der Klosteranlage. Taxifahrpreis von Ravensburg ca. 12 €.

**Mit dem Flugzeug:** Der Flughafen Friedrichshafen ist 20 km entfernt und direkt an die Bahnlinie angeschlossen. Direktflüge nach Berlin, Dresden, Frankfurt, Graz, Hamburg, Köln/Bonn und Wien.

**Mit dem PKW:** Auf der B 30, Ulm – Friedrichshafen, Abfahrt „Weingarten“ in Richtung Weingarten. Drei Kilometer geradeaus Richtung Wolfegg. Nach kurzem Anstieg der Straße der Beschilderung „Kath. Akademie“ nach rechts folgen. Ruftaste an der Schranke drücken. Bitte benutzen Sie die von der Akademie ausgewiesenen Parkplätze!

