

2

Seminare für Führungskräfte

18. – 21. Februar 2013

Sich selbst managen

Erfüllt leben und erfolgreich arbeiten
in der Konkurrenz der Zeitverwendungen





Seminarleitung: Udo Cramer, Diplom Theologe und Zimmermann, * 1958, ist seit 2001 selbstständiger Trainer und Berater. Sein Anspruch ist, für Lernen und Verändern zu sorgen, das „Kopf, Herz und Hand“ der Beteiligten anspricht und zu nachhaltigen Resultaten führt. Für Unternehmen und Non-Profit-Organisationen realisiert er: Beratung und Begleitung bei Strategieentwicklungen, bei Veränderungsprozessen und für die Personalentwicklung; Teamentwicklung; Moderation von Workshops; Training und Coaching.

18. – 21. Februar 2013 » **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 über die persönliche und berufliche Zeitverwendungen 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 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.

Themen

- » Zeitbilanz und Wertigkeiten für meine beruflichen und privaten Lebensrollen analysieren;
- » Das „6 + 1 Konzept der Lebensrollen“ für das Selbstmanagement in Beruf und Privatleben nutzen;
- » Meine Mission und Vision: sich Klarheit über die persönlichen Lebensziele und Lebenswerte verschaffen;
- » Sich selbst mit guten Zielen im Beruf und Privatleben führen;
- » Mit Prioritäten das Wichtige fokussieren;

wertebewusst persönlichkeitsbildend qualifizierend

- » Was für ein Zeitmanagementstil passt zu mir?
- » Meine Zeitinventur: Stärken und Entwicklungsbedeureiche 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 Zeitbilanz und für Ihre berufliche Zeitinventur.

Terminangebot

Montag, 18. Februar 2013, 14 Uhr bis
Donnerstag, 21. Februar 2013, 13 Uhr
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Seminarkosten

Seminarbeitrag	€ 504,-
----------------	---------

Verpflegung und Übernachtung	€ 317,-
------------------------------	---------

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

Tagungshaus Weingarten

Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart
Tagungshaus Weingarten
Kirchplatz 7
88250 Weingarten (Oberschwaben)
Tel. +49 751 56 86-0
Fax +49 751 56 86-222
weingarten@akademie-rs.de
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!

