

Agiles Zeitmanagement

MP210

Zeitmanagement ist eine Voraussetzung für beruflichen Erfolg und persönliche Zufriedenheit. Doch unsere digitalisierte und globalisierte Welt beschleunigt und verändert sich rasant. Die Folge ist für Viele eine Spirale aus zunehmender Zeitverknappung, Unsicherheit und wachsendem Stress. Muss sich Zeitmanagement anpassen? Die Lösung ist das neue "Agile Zeitmanagement". Es ist fest und flexibel zugleich. In diesem Seminar lernen Sie die festen und erprobten Teile des Agilen Zeitmanagements und seine flexible Weiterentwicklung für das digitale Zeitalter. Machen Sie sich fit für die Herausforderungen Ihrer Zukunft. Sie können Ihre persönlichen Fragen mitbringen und mit einer/einem Lernpartnerin/Lernpartner oder in der Gruppe besprechen. Eine umfangreiche Seminarunterlage erleichtert Ihnen den Transfer in die Praxis.

Folgende Themen werden behandelt:

- Digitale Zeitverknappung – Beschleunigung und Komplexität beherrschen
- Erste Hilfe bei Zeitnot
- Raus aus der Dringlichkeitsfalle
- Kein Chaos-Management auf Schreibtisch und Ablage
- Die zu Ihnen passenden agilen Planungs-Tools
- Gegen innere und äußere Zeitdiebe
- Anwendungen der Hirnforschung
- Stress und seine Begrenzung
- Die Zeit im Griff mit Strategie und Taktik
- Work-Life-Balance ohne Stress nach der Arbeit
- Mit Selbstcoaching gegen den inneren Schweinehund.

Die Kursinhalte werden durch zahlreiche Fallbeispiele, Einzel- und Gruppenarbeiten vertieft. Umfangreiche Seminarunterlagen fördern die nachhaltige Anwendung am Arbeitsplatz.

Der Kurs wendet sich an Mitarbeiter/innen aller Bereiche, die ihre Zeitressourcen besser nutzen und ihren Arbeitsstil verbessern wollen. Die Veranstaltung findet in einem Hotel in Karlsruhe statt.

VDSI: 3 Weiterbildungspunkte

Dauer: 2 Tage

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

[↗ zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

Geplante Termine:

—

Kurspreis⁽¹⁾: 995 EUR

(1) Änderungen vorbehalten

KONTAKT UND BERATUNG

Administration/Beratung: **Paula Seipenbusch**, [↗ Kontakt](#)

Fachliche Fragen: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

INFORMATIONEN

soft-skills@ftu.kit.edu

[↗ Übersicht Themenbereich](#)

[20000694] 05.11.2022