

Zeitkompetenz und Strategisches Selbstmanagement

Vom klugen Umgang mit der Zeit

ACHTUNG: Die Gebühr wird für Beschäftigte des KIT bei Kursteilnahme von PEBA übernommen, evtl. anfallende Stornierungskosten werden nicht übernommen.

Die Werkzeuge des Zeitmanagements, wie Outlook, sind bekannt. Was aber, wenn Ihre Wochenplanung durch stets dringlichere Aufgaben obsolet wird? Wenn Prioritäten sich von eben auf jetzt ändern? Die/der Chefin/Chef Ihr „Nein sagen“ nicht akzeptiert? Oder wenn Ihr befristeter Arbeitsvertrag nicht mehr verlängert wird? Dann müssen Sie sich selbst helfen. Sofort und langfristig. Mit Zeitkompetenz und strategischem Selbstmanagement.

Lernen Sie in diesem Seminar einen innovativen ganzheitlichen Ansatz, um mit Ihrer Zeit taktisch und strategisch klug umzugehen und schwierigen Situationen gewachsen zu sein. Zeitkompetenz ist die Fähigkeit, widersprüchliche Anforderungen Ihres Lebens methodisch in den Griff zu bekommen. Und Strategisches Selbstmanagement fokussiert auf die ganzheitliche Betrachtung Ihres Lebens.

Nutzen Sie zwei Tage, um mit Abstand von der täglichen Routine Neues zu lernen, und für die Chance, strategische Weichen zu stellen. Sie können persönliche Fragen mitbringen und Sie mit Lernpartnerinnen/Lernpartnern und Trainerinnen/Trainern während des Seminars klären. Inhaltliche Schwerpunkte kann die Gruppe festlegen. Umfangreiche Seminarunterlagen und Coachingaufgaben unterstützen Sie beim Transfer in die Praxis.

Folgende Themen werden behandelt:

- „Was tue ich nur den ganzen Tag?“ – Die drei Dimensionen der Zeit und was Zeit wirklich ist
- Zeitkompetenz für mehr Zeit: Befreien Sie täglich Ihre verborgene 25. Stunde
- Alles wird dringlich! – Werden Sie vom Zeitgetriebenen zum Zeitgestaltenden
- Der ALP-Traum der richtigen Planung
- Vom Irrtum des Multi-Tasking und der Kunst des Multi-Projekting
- Gerüstet für die Digitalisierung? – Agiles Zeitmanagement mit agilen Planungs-Werkzeugen
- Mentales W-LAN: Die Kraft-Ressourcen in Ihnen
- Alles im Griff mit Strategie und Taktik
- Ein Bild von Ihnen: Wo stehen Sie heute? Und wo in fünf Jahren?
- Was motiviert und was vermissen Sie? Haben Sie Stress?
- Ist Ihr Leben in Balance? Wohin fließt Ihre Energie? Und wo tanken Sie wieder auf?
- Was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben?
- Ideen, Wünschen, Ziele – oder Maßnahmen und Aktionen: Sind Sie bereit?

Der Kurs wendet sich an Führungskräfte sowie Mitarbeiter/innen, die ihre aktuelle Situation überdenken und ihre persönlichen Ressourcen besser nutzen wollen.

Die Veranstaltung findet in einem Hotel in Karlsruhe statt.

ACHTUNG: Die Gebühr wird für Beschäftigte des KIT bei Kursteilnahme von PEBA übernommen, evtl. anfallende Stornierungskosten werden nicht übernommen.

Beginn erster Kurstag: 09:00 Uhr Ende letzter Kurstag: 17:00 Uhr

VDSI: 3 Weiterbildungspunkte

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

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

[↗ zur Übersicht aller Angebote des Fachbereichs](#)

KONTAKT UND BERATUNG

Fachlich-inhaltliche Beratung: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

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

MAIL SENDEN

soft-skills@ftu.kit.edu

[↗ kontaktieren](#)

