

Zeitmanagement und Zeitkultur **- Wie gestalte ich meinen Arbeitstag? -**

Workshop für Mitarbeiter/innen des Mittelbaus der Universität Bremen
17. und 18. Juni 2003

Den Zeitdruck im Nacken, den Berg unbewältigter Arbeit vor sich, den Körper in Hochspannung: So stürzen sich viele jeden Tag neu in das Wettrennen mit der Zeit ... und gewinnen doch nie.
Ist alles wirklich (k)eine Frage der Zeit?

Nach diesem Workshop wissen Sie, warum die Zeit selten ausreicht, warum Sie ihr kein Schnippchen schlagen können und warum es so schwer, gleichzeitig aber außerordentlich hilfreich ist, **anders** als gewohnt mit ihr umzugehen.

Sie erfahren, wie dieses "anders" aussehen kann.

Sie lernen, was es heißt, Zeit nicht länger als Ressource zu sehen, die man hortet und ausgibt.

Pragmatisch, konkret und ausgehend von Ihrer persönlichen Arbeitssituation und Ihren ganz speziellen Fragen werden Themen bearbeitet wie:

- Wo stecken meine persönlichen "Zeitvergeuder und Zeitdiebe"?
- Wie kann ich effektiver planen?
- Was ist (mir) wichtig? Wie setze ich Prioritäten?
- Wie grenze ich mich ab, z.B. gegenüber Autoritäten und Anforderungen von außen?
- Wie verschaffe ich mir selbst Erfolgserlebnisse?

Sie werden innerlich gestärkt und mit einer Fülle von Anregungen zur Verbesserung Ihrer eigenen Arbeits-Situation in Ihren Uni-Alltag zurückkehren.

Arbeitsformen:

Inputs, Klärungs-Dialoge, Übungen, Arbeit in Gruppen und im Plenum

Die Trainerin, Christiane Börger, ist seit 1993 als selbstständige Kommunikationsberaterin und -trainerin tätig. Ihre Schwerpunkte sind: Klärungsprozesse initiieren, begleiten und moderieren; Beratung und Training zur Entwicklung kommunikativer Kompetenz; Zielfindungsprozesse begleiten und Unterstützung von Gruppen oder Einzelpersonen bei der mentalen Vorbereitung auf wichtige Ereignisse.