

Sich selbst führen: Zeit- und Selbstmanagement für Führungskräfte und Projektleiter (zsm-01)

Hintergrund Viele Führungskräfte und Projektleiter fühlen sich wie im Hamsterrad: Eine Vielzahl unerledigter Aufgaben, permanenter Zeitdruck, eine Flut von Informationen, unzählige Termine und Meetings sowie ständig das Gefühl, dass alle etwas von einem wollen. Fremdbestimmtheit als Lebensgefühl. Hektik und Stress als Dauerzustand.

Manche versuchen, dem Zeitdruck zu begegnen, indem sie möglichst viele Dinge gleichzeitig tun. Andere dehnen ihre Arbeitszeit immer weiter aus. Die Balance zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Familie und Beruf geht verloren, die Grenzen zwischen Anspannung und Entspannung zerfließen. Moderne Arbeitsformen (z.B. Homeoffice) können dies noch verschärfen.

Mögliche Folgen sind abnehmende Motivation, Konzentration und Leistungsfähigkeit, steigende Fehlerquoten und fehlende Energie für das Führen der Mitarbeiter sowie das Steuern der Projekte. Ansprechbarkeit, Sensibilität und Belastbarkeit der Führungskraft bzw. des Projektleiters können sinken. Oft resultieren daraus auch gesundheitliche Probleme.

Ziel Das Seminar hilft den teilnehmenden Führungskräften und Projektleitern, ihre eigenen Stressfaktoren zu erkennen und wirksame Methoden zu deren Entschärfung zu erlernen. Die Teilnehmer lernen Werkzeuge des „Sich-selbst-Führens“ kennen, z.B. Methoden des Zeitmanagements und der Selbstorganisation, Möglichkeiten zum Priorisieren von Aufgaben, Wege zu einem professionellen Delegieren sowie Methoden der Effizienzsteigerung von Meetings und Beratungen.

Inhalte

- Wie sieht mein Arbeitstag aus?
- Welche individuellen Stressoren und Zeitdiebe belasten mich?
- Wie schaffe ich es, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren?
- Wie kann ich zwischen dringlichen und wichtigen Aufgaben unterscheiden?
- Was kann ich wie delegieren? Wie lerne ich, auch mal loslassen zu können?
- Wie kann ich lernen, „Nein“ zu sagen?
- Welche individuellen Stressverstärker begleiten mich? Wie kann ich sie entschärfen?
- Welche Methoden der Selbstorganisation sind für mich passend?
- Welche Methoden der Effizienzsteigerung von Meetings / Beratungen gibt es?
- Welche Entspannungstechniken gibt es? Welche davon passt für mich?
- Ableiten individueller Veränderungsmaßnahmen

Zielgruppe Führungskräfte aller Verantwortungsebenen, Projektleiter; Teilprojektleiter

Methoden **Seminar:** Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Fallstudien, Diskussionen, Fallberatung
Coaching: individuelles **Transfer-Coaching** per Telefon oder Videokonferenz (**optional zubuchbar**)

Teilnehmer Die Anzahl der Teilnehmer ist auf maximal 10 begrenzt.

Termine **01. + 02.03.2023 - Halle / Leipzig** **07. + 08.06.2023 - Berlin** **02. + 03.11.2023 - Dresden**
02. + 03.05.2023 - Chemnitz **14. + 15.09.2023 - Braunschweig** **14. + 15.12.2023 - Chemnitz**

Seminarzeit 1. Tag: 09:00 bis 17:00 Uhr + 2. Tag: 09:00 bis 15:30 Uhr

Preis 1.275 € p. P. zzgl. MwSt.
Im Preis sind enthalten: Seminar-Unterlagen, Fotoprotokoll und Teilnahme-Zertifikat sowie bei Präsenz-Seminaren Mittagessen, Seminar-Getränke, Kaffeepausen
optional zubuchbar: 90 min individuelles **Transfer-Coaching** – 375 € p. P. zzgl. MwSt.

Trainer **Dr. Stefan Petermann** – weitere Informationen auf der Rückseite

Anmeldung Online: <https://www.simultan-consulting.de/seminardetails/seminarthema/2/seminar/9.html>
Fax / E-Mail: [Anmeldeformular](#) (unter o.g. Link)

Alternative Zugeschnitten auf Ihren konkreten Bedarf führen wir **Inhouse-Seminare** durch:
www.simultan-consulting.de

Ihr Trainer:

Dr. Stefan Petermann

Zur Person:

- Studium der Berufspädagogik / Elektrotechnik (TU Chemnitz & TU Dresden - Dipl.-Ing.-Päd.)
- Promotion zum Dr. paed. (Berufspädagogik)
- Leiter des Wissenschaftsbereichs Berufspädagogik (TU Chemnitz)
- seit 1990 als Trainer und Berater für Führungskräfte und Unternehmen tätig
- 1991 Gründer von SIMULTAN
- Zusatzqualifizierungen:
 - Betrieblicher Weiterbildner (Universität Kaiserslautern)
 - Innovations-Management (USW / Schloss Gracht)
 - Gruppendynamik (TOPS / Berlin)
 - Fall-Analyse und -Beratung in der Personalentwicklung (Universität der Bundeswehr München)
 - MBTI®-Lizenzierung (Myers-Briggs Typenindikator®) / a.m.t. Management Performance AG (Potsdam / Zürich)
 - Initiierung und Gestaltung von Entwicklungs- u. Erneuerungsprozessen in Unternehmen (TerpstraTukker / Utrecht)
 - Gestaltung von Outdoor-Trainings für Führungskräfte (a.r.t.-Harder / Buchenberg)
 - Organisationsberatung und -entwicklung (TOPS / Berlin)

Arbeitsschwerpunkte:

- **Training** von Führungskräften in den Bereichen:
Führungsverhalten / Teamentwicklung / Zeit- und Selbstmanagement / Methoden der Ideenfindung
- **Moderation von Workshops** hinsichtlich des Optimierens von Strukturen und Prozessen in Unternehmen / zur Weiter-Entwicklung der Zusammenarbeit in Teams / des Gestaltens von Veränderungsprozessen
- **Coaching** von Führungskräften hinsichtlich der individuellen Weiterentwicklung ihres Führungsverhaltens
- **Beratung** von Unternehmen hinsichtlich:
zielgruppenspezifischer Personalentwicklungs-Konzepte / Mitarbeiterförderung und Mitarbeitermotivierung / Gestalten von Veränderungsprozessen / kontinuierlicher Verbesserungsprozesse / Ideenmanagement

Ausgewählte Referenzen:

- | | | |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|
| • Aachener Printen- u. Schokoladenfabrik Henry Lambertz | • Harry-Brot | • Porsche Werkzeugbau |
| • ADDINOL Lube Oil | • Heinrichsthaler Milchwerke | • Primed Medizintechnik |
| • ALBA / KVB | • HLS SACHA | • Procter & Gamble |
| • Albemarle Germany | • HÖRMANN | • redcoon Logistics |
| • ALMECO | • HOMANN Feinkost | • Salzgitter Flachstahl |
| • BASF | • Hitachi Automotive Systems | • Salzgitter Hydroforming |
| • Bayer | • INEOS Styrolution | • Schneider Schreibgeräte |
| • Brandenburger Elektrostahlwerke | • Johnson Controls | • Siltronic |
| • CABKA | • Joyson Safety Systems | • SKET Verseilmaschinenbau |
| • ContiTech | • KATHREIN | • STORCK |
| • CWK Chemiewerk Bad Köstritz | • Knauf Insulation | • Südzucker |
| • Destilla | • KOBRA Formen | • SUEZ |
| • DURAVIT Sanitärporzellan | • KSG | • Suiker Unie |
| • DS Smith Packaging | • KWD Kupplungswerk Dresden | • ThyssenKrupp Presta |
| • EEW Energy from Waste | • Lear | • ThyssenKrupp System Engineering |
| • EMPL Fahrzeugwerk | • LEONI | • Tower Automotive / Snop Automotive |
| • Energie und Wasser Potsdam | • Magna | • Trinseo Deutschland |
| • EVONIK Industries | • MAHLE | • TRUMPF |
| • Feldbinder Spezialfahrzeugwerke | • matino medical devices | • Unilever |
| • Fermacell | • Meinberg Funkuhren | • VACUHEAT |
| • Freiburger Compound Materials | • MENNEKES Elektrotechnik | • Vandemoortele |
| • Freiburger Lebensmittel | • Mineralquellen Bad Liebenwerda | • voestalpine |
| • Geberit | • Mubea Fahrwerksfedern | • WACKER Chemie |
| • Geiger Automotive | • MüllerMilch | • YARA |
| • Gestamp | • NIDEC GPM | • Zenker Backformen |
| • Guardian Flachglas | • Pharma Wernigerode | • ZF Friedrichshafen |
| | • Polycasa | • ZUEGG |

sowie mehr als 800 weitere Unternehmen

Weitere Informationen unter: www.simultan-consulting.de