

ZEIT – WOHER NEHMEN UND NICHT STEHLEN ?!?

Seminar Zeit- und Selbstmanagement

Termin: 29. und 30. Juli 2004
Ort: München
Veranstalter: Initiative Fortbildung für wissenschaftliche Spezialbibliotheken und verwandte Einrichtungen e.V.

„Keine Zeit!“ – wer kennt diese Antwort nicht, oft dazu aus eigenem Munde ...? Wir leben in einer gehetzten Gesellschaft, geprägt vom Tempowahn. Auch und gerade an unserem Arbeitsplatz spüren wir immer deutlicher, dass Zeit nicht vermehrbar ist, während die Ansprüche an uns steigen. Das Ergebnis: Zeitstress und die Gefahr von burn out!

Was können wir dagegen tun? *Noch* mehr Disziplin und Planung? *Noch* besseres persönliches Management? Die Erfahrung zeigt: All dies reicht nicht aus.

In unserem Seminar erkunden wir Wege zu mehr Zeitsouveränität. Wir lernen, uns besser von (auch persönlichen) Zeitwängen zu befreien. Schließlich sind wir nicht „Feuer und Flamme“ für unsere Sache angetreten, um am Ende innerlich – ausgebrannt zu sein!

Themen u. a.

- Das Hase-und-Igel-Syndrom
- Warum zeitsparende Hilfsmittel selten Zeit sparen
- Grundprinzipien des Zeit- und Selbstmanagements
- Zeittypen und Zeitstile
- Mehr Effektivität durch Nichtstun. Persönliche Pausenkultur
- Konkrete Zeitbausteine für den Alltag

Ziel ist es, dass jeder Teilnehmende einen Ansatzpunkt für mehr Souveränität im Umgang mit der Zeit für sich findet und auf dieser Grundlage eine effizientere Arbeitsweise für sich entwickelt.

Ablauf:

Donnerstag, 29. Juli 2004

09:00-10:30 Uhr

Begrüßung und thematische Einführung
 Das „Hase-und-Igel-Syndrom“ – Zeit- und Selbstmanagement im Kontext verschiedener Einflussfaktoren

Kaffeepause

10:50-12:30 Uhr

Umgang mit Zeit ist Umgang mit Entscheidungen – von Eisenhower und Aufschieberitis bis zu Hebelpunkten und Spaßinseln

12:30-14:00 Uhr *Mittagspause*

14:00-16:00 Uhr

Evtl. Aufgabenspaziergang
 Entrümpeln auf allen Ebenen – Prioritäten setzen mal andersrum
 Unterbrechungen managen

Kaffeepause

16:20-17:30 Uhr

Nein Sagen
 Abschlussrunde

19:30 Uhr auf Wunsch *gemeinsames Abendessen*

Freitag, 30. Juli 2004

09:00-10:00 Uhr

ALPEN-Methode, Tages- und Wochenplanung – grundlegende Planungstechniken des Zeit- und Selbstmanagements

Kaffeepause

10:20-12:30 Uhr

„Top Ten“ – Praktische Tipps zum Thema Zeit- und Selbstmanagement
 „Buchhalter“ oder „Chaot“ – den persönlichen Zeittyp kennen und nutzen

12:30-14:00 Uhr *Mittagspause*

14:00-15:30 Uhr

Mehr Leistung durch Nichtstun? Körperrhythmen für Kopfarbeiter
 Von „Lerchen“ und „Eulen“: Tagesrhythmen kennen und nutzen
 „20 Minuten Pause“ – ultradiane Rhythmen zur effektiven Kurzerholung

Kaffeepause

15:45-17:00 Uhr

„Was ich immer schon mal zum Zeitmanagement fragen wollte ...“ – offene Teilnehmerfragen klären

„Was ich ab morgen anders mache ...“ – Transfer-
schritte in den Alltag

Abschlussrunde

Anmerkung:

Das Seminarkonzept kann gemäß einer teilnehmer-
und prozessorientierten Haltung in Reihenfolge
und Aufbau variieren. Gleiches gilt für die Uhr-
zeiten, weshalb hier nur Anhaltspunkte gegeben
werden.

Referentin: Elisabeth Kräuter

Jg. 1961, Selbständige Trainerin und Coach seit 1994

Kostenbeitrag: early bird-Tarif (bei Anmeldung bis
28. Juni 04) : EURO 130,-, danach: EURO 165,-

Anmeldung: bei Evelin Morgenstern – „Initiative
Fortbildung ... e.V.“, Fax : 0 30/8 33 44 78

E-Mail : morgenstern@initiativefortbildung.de

Wir haben im St. Pius-Kolleg der Steyler Missionare in München, Dauthendeystraße 25, vom 28. auf
den 30. Juli d.J. 10 Einzelzimmer (mit Dusche/WC) à EURO 34,50 pro Nacht/Person (inklusive Früh-
stück) reservieren können. Bitte sagen Sie bei Ihrer Seminarbuchung (s.o.) an, ob Sie eines davon be-
anspruchen möchten. Eine frühere An- bzw. spätere Abreise sind bei rechtzeitiger Buchung möglich.

CALL FOR POSTERS

für alle Magistranden, Doktoranden und jüngst Promovierte

XXVIII. Deutscher Kunsthistorikertag

Universität Bonn, 16.-20. März 2005

Im Rahmen des nächsten Kunsthistorikertages, der unter dem Titel

ZEITGENOSSENSCHAFT ALS HERAUSFORDERUNG.

DER STATUS DER KUNSTGESCHICHTE HEUTE

stattfinden wird, soll eine nunmehr zum vierten Mal stattfindende Postersektion jüngerer
Kunsthistorikern und Studierenden Gelegenheit bieten, ihre Forschungsprojekte einer breiten
Fachöffentlichkeit zu präsentieren. Eingeladen sind Magistranden, Doktoranden und
jüngst Promovierte.

Die Poster im Format DIN A 1 werden von einer Jury mit drei Preisen prämiert.
Bitte senden Sie Ihre Themen-Vorschläge oder abstracts (bitte nicht das fertige Poster!)

bis zum 30. April 2004

an den

Verband Deutscher Kunsthistoriker e.V.
Geschäftsstelle c/o Zentralinstitut für Kunstgeschichte
Meiserstraße 10
80333 München
eMail: geschaeftsstelle@kunsthistoriker.org

Nähere Informationen unter: <http://www.kunsthistoriker.org/congress.htm>