

# PROGRAMM



POLITISCHE BILDUNG

## Vom Selbst- zum Zeitmanagement

Seminar der Reihe „Professionell engagiert – Vereinsmanagement in der Praxis“

**Termin:** 06. – 08. November 2015  
**VA-Nummer:** B53-061115-1  
**Tagungsort:** InterCity Hotel Essen, Hachestraße 10, 45127 Essen

---

### Freitag, 06. November 2015

Bis 16.00 Uhr	Anreise
16.15 – 16.30 Uhr	<b>Begrüßung und Einführung in die Tagung</b>  <i>Ann-Cathrine Böwing, Koordinatorin Bürgergesellschaft Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.</i>
16.30 – 18.00 Uhr	Unser Umgang mit der <b>Zeit</b> : das Phänomen Zeit und seine Bedeutung für unser Leben <b>Dr. Uwe Stirnberg, Trainer</b>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 20.30 Uhr	Einführung: Das <b>Zeit</b> management als Technik des effizienten Selbstmanagements <ul style="list-style-type: none"><li>• Eine Definition</li><li>• Die Selbstanalyse als dreistufiges Verfahren</li><li>• Sechs Schritte zum erfolgreichen Zeitmanagement</li></ul>

### Samstag, 07. November 2015

07.00 – 09.00 Uhr	Frühstück
09.00 – 10.30 Uhr	<b>Zielsetzung (1)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bedürfnisse, Wünsche und Ziele erkennen</li><li>• Klare Ziele formulieren mit der SMART-Technik</li><li>• Das <i>NEIN-Sagen</i> lernen</li></ul>
10.30 Uhr	Kaffeepause

- 11.00 – 12.30 Uhr      **Planung (2) und Entscheidung (3)**
- Meine Zeitinventur
  - Wichtige Planungstechniken
  - Die Prioritätensetzung
- 12.30 Uhr                      Mittagessen
- 14.00 – 15.30 Uhr      **Realisation, Organisation (4) und Kontrolle (5)**
- Stress vermeiden - Pausen einlegen - Delegieren
  - Die persönliche Leistungskurve beachten
  - Tagesplanung und Ergebniskontrolle
- 15.30 Uhr                      Kaffeepause
- 16.00 – 17.30 Uhr      Vorstellung relevanter **Zeit**-Literatur  
Exkurs in die Praxis I: Aufschieben beruhigt nur kurzfristig!
- *Aufschieberitis* beenden
  - Konkrete Projekte endlich umsetzen
- 18.00 Uhr                      Abendessen
- 19.00 – 20.30 Uhr      Exkurs in die Praxis II: Das **Zeit**-Übel an der Wurzel packen!
- Von der Symptom- zur Ursachenbekämpfung
  - Zeit- und Arbeitsprobleme nachhaltig lösen

### Sonntag, 08. November 2015

- 07.00 – 09.00 Uhr      Frühstück
- 09.00 – 10.30 Uhr      **Information und Kommunikation (6)**
- Erfahrungen überprüfen - Arbeitsabläufe optimieren
  - Zeitfresser wirkungsvoll bekämpfen
  - Checklisten für ...
    - Post, E-Mail und Telefon
    - Schreibtisch und Ablage
- 10.30 Uhr                      Kaffeepause
- 11.00 – 12.30 Uhr      **Zeit ... für Ihre Themen!**
- Kollegiale Beratung zu den Themen der Teilnehmenden
  - Mein ganz persönlicher **Zeitmanagement-Vertrag**
- 12.30 Uhr                      Mittagessen, danach Abreise

*Programmänderungen vorbehalten*

---

#### **Ansprechpartnerin/**

**Konzeption:**                      Ann-Cathrine Böwing (ann-cathrine.boewing@kas.de), Koordinatorin  
Bürgergesellschaft

**Referent:**                              Dr. Uwe Stirnberg

**Tagungsleitung:**                      N.N.

---

---

**Tagungsbeitrag:** 130,00 Euro (incl. Unterkunft und Verpflegung)

**Organisation:** Gisela Schadwinkel  
Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. •  
Veranstaltungsorganisation Politische Bildung  
Rathausallee 12 • 53757 Sankt Augustin  
Telefon: 02241-246- 4277 • Fax: 02241-246-54277

**Veranstaltungsstätte:** InterCity Hotel Essen

**Feedback:** feedback-pb@kas.de

---

