

Zeit- und Selbstmanagement im Berufsalltag

Strategische
Partnerschaft **Sensorik**



1 Kick-off & Umgang mit Störungen

2 Priorisierung: Eisenhower-Matrix

3 Planung: ALPEN-Methode & Digitale Tools

4 Zeitmanagement-Kontrollzentrum
Methodenkombination & -Erprobung

5 Kommunikation: Konstruktivität & Neinsagen

6 Selbstmanagement: Stresskompetenz & Resilienz

7 Meetings: Sinnhaftigkeit & Effektivität

8 Agile Methoden: Kanban & Planner

9 Feedback: Empfängerpassung & Nachhaltigkeit

10 Transfervorbereitung: Umsetzung & Verstetigung

Ihr Nutzen

- ❑ Mehr Klarheit über Prioritäten und den bewussten Umgang mit Ihrer Zeit
- ❑ Weniger Stress durch praxiserprobte Methoden und (KI-)Tools für einen strukturierten Arbeitsalltag
- ❑ Steigerung von Fokus, Produktivität und persönlicher Wirksamkeit
- ❑ Klare Abgrenzungsstrategien durch Gesprächsführungstools
- ❑ Konkrete Werkzeuge, um Überforderung frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern
- ❑ Stärkung der Selbstorganisation – auch in hektischen und dynamischen Arbeitssituationen
- ❑ Mehr Zufriedenheit und Energie durch eine gesunde Balance zwischen Leistung und Erholung
- ❑ Offener Erfahrungsaustausch mit anderen in geschütztem Umfeld

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die...

- ❑ in turbulenten Zeiten gelassener mit Stress umgehen möchten.
- ❑ ihr Zeitmanagement verbessern und effizienter arbeiten möchten.
- ❑ lernen wollen, klare Grenzen zu setzen und Überlastung im (Berufs-)Alltag zu vermeiden.



Informationen und Anmeldung

Teilnahmegebühren

Für die Teilnahme wird eine Gebühr von 450 € netto pro Person erhoben. Die SPS stellt nach dem ersten Veranstaltungstag die Rechnung über die gesamte Gebühr. Bis zwei Wochen vor dem ersten Veranstaltungstag kann die Anmeldung kostenfrei storniert werden. Die Stornierung muss schriftlich erfolgen. Bei später eintreffenden Stornierungen kann die Gebühr nicht erstattet werden.

Art der Durchführung

Das Seminar findet als virtuelles Training statt. Dafür ist die Nutzung eines von der SPS vorgegebenen Videokonferenz-Onlinetools (Zoom) erforderlich.

Anmeldung

Informationen zu den Teilnahmebedingungen finden Sie auf dem Anmeldeformular.

Strategische Partnerschaft Sensorik e.V.

Vera Zinsmeister
+49 155 6028 4590
v.zinsmeister@sensorik-bayern.de

<https://www.sensorik-bayern.de/seminare#zeit-und-selbstmanagement>



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Finanziert von
der Europäischen Union

Strategische
Partnerschaft **Sensorik**