

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

Hintergrund	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Mögliche Folgen sind abnehmende Motivation, Konzentration und Leistungsfähigkeit, steigende Fehlerquoten und fehlende Energie für das Führen von Mitarbeitenden sowie das Steuern der Projekte. Ansprechbarkeit, Sensibilität und Belastbarkeit der Führungskraft bzw. des Projektleiters können sinken. Oft resultieren daraus auch gesundheitliche Probleme.</p>
Ziel	<p>Das Seminar hilft den teilnehmenden Führungskräften und Projektleitern, ihre eigenen Stressfaktoren zu erkennen und wirksame Methoden zu deren Entschärfung zu erlernen. Die Teilnehmenden 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.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• 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?• Wie kann ich mich besser organisieren und konzentrieren?• 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?• Welcher Stress-Typ bin ich? Welche Entspannungstechnik ist deshalb für mich geeignet?• Was macht Stress mit meinem Körper? (physiologische Wirkmechanismen)• Welche Risiken entstehen durch Dauerstress?• Was kann ich konkret tun, um dem vorzubeugen?• 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)
Teilnehmende	Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf maximal 10 begrenzt.
Termine	10. + 11.03.2025 - Dresden 09. + 20.06.2025 - Dresden 01. + 02.12.2025 - Zwickau 06. + 07.05.2025 - Halle / Leipzig 03. + 04.11.2025 - Halle / Leipzig 08. + 09.12.2025 - Dresden
Seminarzeit	1. Tag: 09:00 bis 17:00 Uhr + 2. Tag: 09:00 bis 15:30 Uhr
Preis	1.395 € 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 / Förderung und Motivation von Mitarbeitenden / Gestalten von Veränderungsprozessen / kontinuierlicher Verbesserungsprozesse / Ideenmanagement

Ausgewählte Referenzen:

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

sowie mehr als 800 weitere Unternehmen

Weitere Informationen unter: www.simultan-consulting.de