

APR

15

## Zeit- und Stressmanagement – Arbeit vorbildlich organisieren

10905 15.04.2027 09:00 - 16:00 Uhr 1 Tag/e - 8 USt. Leipzig

Die Veranstaltung wird durch die Architektenkammer Sachsen und die Ingenieurkammer Sachsen als Weiterbildung anerkannt.

### Zielstellung

Immer mehr Aufgaben erfüllen in immer weniger Zeit und mit immer weniger Personal bei stetiger Erreichbarkeit. Stoppen Sie das Hamsterrad und erlangen Sie wieder Gestaltungskraft bei der Organisation Ihres Arbeitsalltages.

Dieses Seminar bietet Ihnen Gelegenheit, Ihr eigenes Konzept eines Zeitmanagements zu entwickeln. Sie erlangen einen Überblick über Ihre aktuellen Aufgaben und Aktivitäten. Sie lernen, Ihre Arbeitsorganisation zu optimieren, Ihre Zeit klug einzuteilen und besser zu planen. Dadurch vermeiden Sie Stress und Termindruck. Sie werden wertvolle Zeitreserven entdecken und erleben spürbar mehr Effizienz und Effektivität.

### Inhalt

- Sie erhalten eine Vorstellung von Zeitmanagement-Strategien mit pro und contra.
- Sie testen verschiedene Strategien und Anwendungen in Ihrer konkreten aktuellen Situation und finden heraus, welche Zeitmanagement-Methoden Sie individuell für sich stimmig kombinieren können. Praktische Übungen lassen Sie Ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten erleben und hilfreiche Strategien finden.
- Sie erlangen eine neue Sicht auf Ihre Zeit- und Lebensplanung.
- Sie erlernen hilfreiche Techniken gegen Zeitfresser und Störfaktoren.
- Sie lernen, eindeutige Prioritäten zu setzen.
- Sie erarbeiten Strategien für die persönliche Zielplanung.
- Sie erhalten hilfreiche Checklisten zur praktischen Anwendung im Alltag

### Teilnehmerkreis

Büro- und Verwaltungspersonal, Personalverantwortliche, technische und kaufmännische Führungskräfte, Bau- und Projektleiter sowie Geschäftsführer aus Bauunternehmen, Architekten und Ingenieure aus Architektur- und Ingenieurbüros

### Referent/en

**Michael Baar**

Coaching | Management-Beratung-Coaching-Seminare

### Veranstaltungsort

**Bauakademie Sachsen, Standort Leipzig**

Heiterblickstraße 35

04347 Leipzig

### Teilnehmergebühr

410,00 € / 310,00 €\*

inkl. Seminarunterlagen, Mittagessen u. Getränke

(\*): ermäßigte Veranstaltungsgebühr bei folgenden Mitgliedschaften:

- Architektenkammer Sachsen
- Bauindustrieverband Ost e. V.
- Ingenieurkammer Sachsen
- Sächsischer Baugewerbeverband e. V.

### Ansprechpartner

Anja Feldmann | 0341 24557-31 | leipzig@bauakademie-sachsen.de