



Gewerkschaftsakademie - 4. Modul: Zeit- und Selbstmanagement

Seminar-Nr.	2023 G033 CS
Termin	15.06.2023 bis 17.06.2023
Uhrzeiten	Beginn 14:00 Uhr Ende 13:00 Uhr
Partnerorganisation	gewerkschaftsübergreifend
Tagungsstätte	Hotel Collegium Leoninum Noeggerathstr. 34 53111 Bonn
Dozentin	Kerstin Grigoleit empass business und personal coaching

Kompetenzorientierte Lernziele

Das gewerkschaftliche Ehrenamt braucht Mut, Initiative, Engagement, Durchsetzungsfähigkeit, Selbstmanagement und viel Kommunikation für das. In diesem Modul setzen wir mit der Frage – Wie schafft man Prioritäten zwischen Familie, Arbeit und Ehrenamt richtig zu setzen – auseinander.

Die Teilnehmenden

- lernen effektive Managementtechniken für die eigene Arbeit und das persönliche Leben kennen und anwenden;
- diskutieren Fragen der Arbeitsplanung, der Strukturierung des Arbeitsalltags, der Prioritätensetzung und Delegation;
- analysieren ihre Arbeitszeit und decken Zeitdiebe auf;
- lernen ihre Ressourcen besser einzuschätzen und zu nutzen;
- reflektieren ihr Verhalten im Spannungsfeld zwischen eigenen Bedürfnissen und Erwartungen von außen.

Methoden:

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Trainerinnen-Input, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie gemeinsame Erarbeitungen vermittelt. Dabei liegt der Fokus auf der Anwendbarkeit der Inhalte für die Praxis der Teilnehmenden.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.
--

Inhalte

Donnerstag, 15. Juni 2023

- 14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
- 14:30 bis 15:45 Uhr **Soll-Ist-Analyse**
- Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus: Beruf und Ehrenamt?
 - Wie sieht Ihre persönliche Leistungskurve aus, und wann läuft Ihr Biorhythmus auf Hochtouren?
 - Wo sehen Sie konkreten Handlungsbedarf?
- Trainer-Input; Einzel-/Gruppenarbeiten; allgemeine Diskussion
- 15:45 bis 16:00 Uhr **Kaffeepause**
- 16:00 bis 18:00 Uhr **Zeitmanagement bedeutet Selbstmanagement**
- Die eigenen Stärken kennen, bedeutet ein positives Selbstbild
 - Die eigene Zielsetzung (Beruf, Ehrenamt, Privatleben) nicht aus den Augen verlieren
- Trainer-Input, Gruppenarbeiten
- Ab 18:30 Uhr **Abendessen**
- 19:30 bis 20:30 Uhr **Vertiefung der Inhalte**

Freitag, 16. Juni 2023

- 09:00 bis 10:30 Uhr **Prioritäten erkennen und richtig setzen**
- Kennen Sie (Ihre) Störfaktoren und Zeitfallen?
 - Wie können Sie frühzeitig gegen steuern?
- Trainer-Input; Gruppenarbeiten
- 10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**
- 10:45 bis 12:30 Uhr **Fortsetzung: Prioritäten erkennen und richtig setzen**
- Das Aufschieben von Aufgaben verhindern
 - Überzeugt Grenzen setzen
 - Beruf und Ehrenamt in Einklang bringen

Trainer-Input; allgemeine Diskussion

12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**

13:30 bis 15:15 Uhr **Arbeitstechniken und Hilfsmittel richtig einsetzen**

- Arbeitstechniken professionell einsetzen
- Checklisten erleichtern Ihren Arbeitsalltag
- Ziele setzen mit der SMART-Formel
- Das Einteilen der Aufgaben in: Was ist wichtig – was ist dringlich?
- Die ALPEN-Methode: So nutzen Sie diese für Ihre Tages-/Wochenplanung
- Ressourcen effektiv nutzen

Trainer-Input; allgemeine Diskussion; Vorbereitung auf die Gruppenarbeiten

15:15 bis 15:30 Uhr **Kaffeepause**

15:30 bis 17:00 Uhr **Fortsetzung: Arbeitstechniken und Hilfsmittel richtig einsetzen**

Einzel-/Gruppenarbeiten

Ab 18:00 Uhr **Abendessen**

Samstag, 17. Juni 2023

08:00 bis 10:30 Uhr **Den Arbeitsalltag und die Ehrenamtsaufgabe planvoll steuern**

- Gelassen bleiben, auch wenn es hektisch wird
- Ungeplante und spontane Arbeitsaufträge beleben den Arbeitsalltag
- Routineaufgaben sinnvoll planen

Trainer-Input; allgemeine Diskussion

10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**

10:45 bis 12:30 Uhr **Information & Kommunikation**

- Die Informationsflut beherrschen
- Eine klare Kommunikation bedeutet Effizienz und Effektivität

Trainer-Input, Gruppenarbeiten

12:30 bis 13:00 Uhr

Abschlussgespräch und Verabschiedung
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)

Abschließendes Mittagessen