



## **Workshop: Zeit- durch Selbstmanagement**

„Ich drehe mich nur noch wie ein Goldhamster in seinem Laufrad.“ Dieses Lebensgefühl haben immer mehr Menschen. Sie stellen fest: Ganz gleich, wie sehr ich mich spute, es gelingt mir immer weniger, allen Anforderungen, die an mich gestellt werden, gerecht zu werden. Wenn sie dies spüren, fassen viele den Entschluss: ich will etwas in meinem Leben ändern. Doch am nächsten Morgen klingelt erneut der Wecker. Dann beginnt der Kreislauf auf's Neue. Aufstehen, waschen, anziehen....

Häufig sind die guten Vorsätze aber auch nicht vergessen. Wir schieben sie als einen Berg vor uns her: eigentlich würde ich gerne häufiger mit meinen Kindern spielen, aber leider...; eigentlich würde ich gerne eine Weiterbildung besuchen, aber leider ...; eigentlich wollte ich schon längst zu dem Unternehmen den Kontakt aufgenommen haben, aber leider...; eigentlich wollte ich die Aufgaben schon längst erledigt haben, aber leider... usw.

### **Ziel**

Den Alltag ohne Stress, Störungen und mit erfüllten Arbeitsaufgaben zu bewältigen; wer wünscht sich das nicht? Um das zu erreichen, bedarf es sicher mehr als einen Workshop. Dennoch gibt es eine Reihe von Strategien und Techniken, die einen effektiven Umgang mit der individuell zur Verfügung stehenden Zeit ermöglichen. Dieses Wissen und dessen Grundlagen werden im Workshop vermittelt und in ersten Übungen angewandt.

### **Inhalte**

- Definitionsklärung „Zeit- und Selbstmanagement“
- Sensibilisierung für bereits angewandte Techniken des Zeit- und Selbstmanagements
- Bestandsaufnahme – Wofür benötigen Sie viel Zeit?
- Verbesserung der Zeitplanung
- Unterscheidung der Wichtigkeit und Dringlichkeit von Aufgaben

### **Methoden**

- Wechsel von individueller Arbeit, Arbeit in Kleingruppen und im Plenum
- Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, zur Diskussion, zur Reflexion und zum Feedback in der Gruppe

### **Welche Kosten entstehen?**

Keine (gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales)

Trainerin: Katharina Thiele (Dipl.-Psychologin)

Termin: auf Anfrage

Zeitraum: 4 Tage, jeweils 9.00 bis 15.00 Uhr

Nachfragen unter: 030/28 59 83 82, [info@kontinuum-berlin.de](mailto:info@kontinuum-berlin.de)

Veranstaltungsort: *kontinuum e. V.*, Ziegelstr. 30, 10117 Berlin  
(Dietrich-Bonhoeffer Haus, rechter Seiteneingang, 2. Etage)