

Bitte
frankieren

Empa-Akademie
Dr. Anne Satir
Überlandstrasse 129
CH-8600 Dübendorf



Zentrum für Wissenstransfer

Kontakt- Dr. Anne Satir Telefon: +41 44 823 45 62
adresse: Überlandstr. 129 Telefax: +41 44 823 40 08
8600 Dübendorf E-Mail: anne.satir@empa.ch
www.empa-akademie.ch



schweizerische vereinigung
der ingenieurinnen

Kontakt- Dr. Andrea Leu Telefon: +41 43 305 05 90
adresse: Freigutstrasse 8 Telefax: +41 43 305 05 99
8027 Zürich E-Mail: info@svin.ch
www.svin.ch

FFU FachFrauen
Umwelt

Kontakt- Dr. Sandra Gloor Telefon: +41 44 450 68 09
adresse: Wuhrstrasse 12 Telefax: +41 44 450 68 09
8003 Zürich E-Mail: info@ffu.ch
www.ffu.ch

P, A, F. Planung, Architektur, Frauen

Kontakt- P, A, F. Koordinationsstelle
adresse: M.-T. Pletscher Telefon: +41 78 653 20 28
Postfach E-Mail: info@paf-schweiz.ch
4001 Basel www.paf-schweiz.ch



Zentrum für Wissenstransfer



schweizerische vereinigung
der ingenieurinnen

FFU

FachFrauen Umwelt

P, A, F.

Planung, Architektur, Frauen

Kurs

Alles im Griff? Zeit- und Selbstmanagement



Empa, CH-8600 Dübendorf
Seminarraum NO 209
Überlandstrasse 129

Montag, 20. Juni 2005
09.30–17.00 Uhr

■ **Alles im Griff?** **Zeit- und Selbstmanagement**

Wir leben heute unter der Tyrannei der Dringlichkeit. Aufgaben, die längerfristig ausgelegt sind, haben meist das Nachsehen. Leider gehören dazu ausgerechnet neue Strategien und Konzepte sowie die eigene Fortbildung, denn dass wir unsere tägliche Arbeit gut erledigen, ist längst selbstverständlich geworden.

Doch wie können Sie neben der Hektik des Arbeitstags noch Zeit und Ruhe für Wichtiges finden? Es geht heute nicht mehr darum, in kurzer Zeit immer mehr zu tun, sondern in der vorhandenen Zeit die richtigen Dinge zu tun. Letztlich werden Sie nur an Ihrer Zielerreichung und Ihren Resultaten gemessen, nicht jedoch an Ihren Aktivitäten.

■ **Ziele**

- Sie reflektieren über Ihren beruflichen Alltag und Ihren Umgang mit der Zeit.
- Sie lernen Ihre persönlichen Zeitfallen kennen und die richtigen individuellen Methoden, mit denen Sie diesen begegnen können.
- Sie erkennen, dass Sie ohne Ziele und Prioritäten nicht effektiv arbeiten können.
- Sie sind nicht Opfer Ihrer Umgebung, sondern Gestalterin Ihrer Zeit, lernen zu reagieren anstatt zu agieren.

■ **Inhalte**

- Effektivität vor Effizienz. Ziele als Basis des Zeitmanagements richtig definieren.
- Methoden zur Prioritätensetzung: Entscheidungsraster nach Eisenhower: Bekannt und beliebt, aber auch ausreichend? Prioritätenmatrix nach Mackenzie. Übungen.
- Analyse Ihrer Zeitfallen: Wodurch lasse ich mir meine Zeit stehlen?
- Tipps und Methoden zur Arbeits- und Selbstorganisation (z.B. Vermeiden von Rückdelegation).
- Ermittlung der geeigneten Zeitplaninstrumente (z.B. Tages- oder Wochenplan).

■ **Zeit**

Montag, 20. Juni 2005, 09.30 bis 17.00 Uhr

■ **Ort**

Empa
Seminarraum NO 209
Überlandstrasse 129
CH-8600 Dübendorf

■ **Teilnehmerinnenzahl**

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 15 beschränkt.

■ **Leiterin**

Ute Binder-Kissel
Wirtschaftsinformatikerin,
Beraterin und Kommunikationstrainerin
Wege zum Kunden, Freiburg i. Br.

■ **Kosten**

Kurskosten inkl. Verpflegung und Tagungsunterlagen
CHF 510.–
CHF 360.– für Mitarbeiterinnen aus dem ETH-Bereich
und Mitglieder von svin, FFU und P,A,F.

■ **Auskunft und Anmeldung**

Empa-Akademie
Dr. Anne Satir
Telefon +41 44 823 45 62
Telefax +41 44 823 40 08
E-Mail anne.satir@empa.ch

■ **Anmeldeschluss**

Montag, 30. Mai 2005

■ **Abmeldung**

Die Annullationsgebühr beträgt CHF 50.– bei Abmeldung bis 10 Tage vor Anlass. Bei späterer Abmeldung wird die volle Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt. Eine Ersatzfrau wird jederzeit akzeptiert.

Anmeldung

Kurs

Alles im Griff? Zeit- und Selbstmanagement

Montag, 20. Juni 2005, 09.30 – 17.00 Uhr

Empa, Überlandstrasse 129, CH-8600 Dübendorf

Anmeldung bitte bis spätestens **30. Mai 2005**.

Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 510.– (CHF 360.– für Mitarbeiterinnen aus dem ETH-Bereich und Mitglieder von svin, FFU und P,A,F.). Die Annullationsgebühr beträgt CHF 50.– bei Abmeldung bis 10 Tage vor Anlass. Bei späterer Abmeldung wird die volle Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt. Eine Ersatzfrau wird jederzeit akzeptiert.

svin-Mitglied FFU-Mitglied P, A, F.-Mitglied

Dr. Prof.

Name/Vorname _____

Firma _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-mail _____

Ort/Datum _____

Unterschrift _____