



# Intelligentes Stress- und Zeitmanagement

---

Seminar-Nr.	2024 B077 EK
Termin	11.08.2024 bis 13.08.2024
Partnerorganisation	dbb beamtenbund und tarifunion bundesfrauenvertretung
Tagungsstätte	<b>Leonardo Royal Hotel Köln - Am Stadtwald</b> Dürener Str. 287 50935 Köln Tel. +49 221 4676200 <a href="mailto:events.nrw@leonardo-hotels.com">events.nrw@leonardo-hotels.com</a>
Seminarleitung	<b>Elke Janßen</b> Mitglied der Geschäftsführung der dbb bundesfrauenvertretung
Dozent:innen	<b>Anette RÜth</b> Dipl.-Psychologin

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

### Die Teilnehmenden

- entwickeln Strategien zur Förderung von Selbstbestimmung und Zeitmanagement
- untersuchen die Ursachen und Auswirkungen von Stress im modernen Leben und identifizieren Bewältigungsstrategien
- analysieren Zusammenhänge zwischen chronischem Stress, Erschöpfung, Burnout und Depressionen und beschreiben Bewältigungsstrategien
- identifizieren potenzielle Hindernisse bei der Formulierung und Verfolgung beruflicher und privater Ziele

### 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 der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

### Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

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

### Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

# Inhalte

## Sonntag, 11. August 2024

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**  
**Elke Janßen**

14:30 bis 17:00 Uhr **Zeitmanagement - was ist das?**

- Meine persönliche Einstellung zur Zeit
- Selbst- und Fremdbestimmung

*Vortrag mit Diskussion und praktischen Übungen*

**Anette Rüth**

## Montag, 12. August 2024

09:00 bis 12:30 Uhr **Stress - Herausforderung oder Belastung?!**

- Der Stress des 'modernen Menschen'
- Erschöpfung, Burnout, Depressionen - eine moderne Zeiterscheinung?

*Vortrag mit Diskussion und praktischen Übungen*

**Anette Rüth**

13:30 bis 17:00 Uhr **Berufliche und private Ziele - wie lassen sie sich vereinbaren?**

- Die Stolpersteine bei der Zielformulierung
- Meine persönliche Zeitplanung

*Vortrag mit Diskussion und praktischen Übungen*

**Anette Rüth**

## Dienstag, 13. August 2024

09:00 bis 12:00 Uhr **Entscheidungen treffen und Prioritäten setzen**

- Erste Schritte ins veränderte Zeitmanagement  
Transferhilfen für die Umsetzung

*Vortrag mit Diskussion und praktischen Übungen*

**Anette Rüth**

12:00 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation**  
**Verabschiedung der Teilnehmenden, anschließend Mittagessen**  
**Elke Janßen**