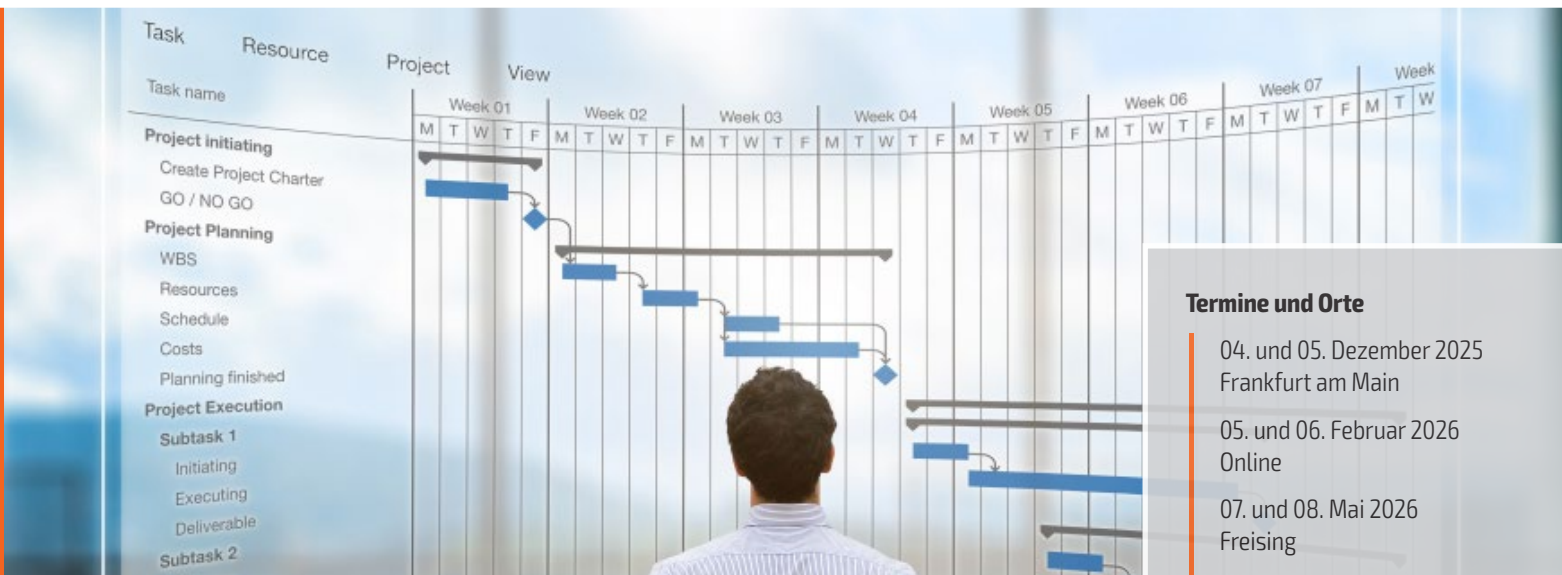


Seminar

Managen Sie sich selbst,
Ihre Zeit und Ihr Projekt
meisterhaft!

Zeit- und Selbstmanagement für die Projektleitung



Termine und Orte

- 04. und 05. Dezember 2025
Frankfurt am Main
- 05. und 06. Februar 2026
Online
- 07. und 08. Mai 2026
Freising
- 27. und 28. August 2026
Berlin

Quantensprung für Projekverantwortliche aus der alten und neuen Arbeitswelt

🎓 Auch als Teil der Zertifikatslehrgänge „Projektingenieur VDI“ und „Fachingenieur Bauprojektmanagement VDI“ buchbar.
Details auf unserer Webseite!

Ihre Seminarleitung
Dipl.-Betriebsw. Hans-Joachim Hahn, Inhaber Hahn Geschäftsführungs-Coaching, Bad Kreuznach

Die Top-Themen:

- Die Welt wird immer schneller: Optimiertes Zeit- und Selbstmanagement
- Analyse des eigenen Arbeitsstils
- Techniken zur Steigerung der Effektivität im Arbeitsalltag
- Zielerreichung durch Priorisierung und Strukturierung
- Am Puls der Zeit im Projekt: Optimierung mit professionellen Methoden

Veranstaltung der VDI Wissensforum GmbH

Jetzt online anmelden!

www.vdi-wissensforum.de/085E069

Telefon +49 211 6214-201 • Fax +49 211 6214-154



Allgemeine Informationen

Zielsetzung

Projektverantwortliche tragen immense Verantwortung: Für das Projekt, das Team, aber auch für sich selbst. Durch den technologischen Wandel, den großen Wettbewerb, die immensen Kundenanforderungen und die hohe Arbeitsbelastung ergeben sich immer wieder neue Herausforderungen. Um bei diesem Druck Projekte dennoch erfolgreich zu leiten, ist es unerlässlich sich selbst und seine Zeit effektiv managen zu können.

Ein gut erarbeitetes Konzept für das eigene Zeit- und Selbstmanagement unterstützt Projektleitende, Aufgaben zu strukturieren und dennoch flexibel zu bearbeiten und gegebene Anforderungen zu erfüllen. Nach einer Selbstanalyse und Vorstellung bewährter Techniken, Modelle und Werkzeuge erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie sowohl Ihren eigenen Arbeitsstil als auch den Ihrer Teammitglieder optimieren.

In diesem praxisnahen Seminar erlernen Sie ca. 20 Tools des professionellen Zeitmanagements, um damit Ihr Selbstmanagement im Projekt zu optimieren. Sie trainieren die Erstellung Ihres persönlichen Tages- und Wochenplans. Der Einblick in ausgewählte Methoden des Zeitmanagements stellt zudem sicher, dass neues Wissen und neue Techniken im eigenen Zeit- und Selbstmanagement verankert und zukünftig mit Klarheit und Leichtigkeit von Ihnen umgesetzt werden können.




Zielgruppe

- Projektleitende und -manager*innen
- Projektteammitglieder
- Führungskräfte
- Mitarbeitende mit (zukünftiger) Projektverantwortung

Inhouse-Seminar

Dieses Seminar können Sie auch als firmeninterne Schulung buchen:

Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot. Rufen Sie uns an.

 **Frau Angela Bungert/Herr Jens Wilk**
Tel.: +49 211 6214-200, E-Mail: inhouse@vdi.de
Herr Heinz Küsters  
Tel.: +49 211 6214-278, E-Mail: kuesters@vdi.de

Veranstaltungsdokumentation

Jeder Teilnehmer erhält eine Dokumentation wie Präsentationsunterlagen, Handbuch o.ä. und eine VDI Wissensforum-Teilnahmebescheinigung.



Seminarleitung

Dipl.-Betriebsw. Hans-Joachim Hahn, Inhaber Hahn Geschäftsführungs-Coaching, Bad Kreuznach



Hans-Joachim Hahn war Marineoffizier, absolvierte eine kaufmännische Ausbildung zum Groß- und Außenhandelskaufmann, Personalfachkaufmann und eine Spezialausbildung zum Projektmanager im internationalen Anlagenbau. Er war internationaler Projektmanager bei der Fa. Klöckner & Co in Duisburg

und London, wurde Exportleiter bei Rovo Chairs International, studierte Betriebswirtschaft, war bei der Deutschen Training als Führungs- und Verkaufstrainer, gründete die Firmen Hahn Management Training und Hahn Geschäftsführungs-Coaching und arbeitet mit seiner Firma seit 25 Jahren in der DACH-Region erfolgreich selbständig als Trainer, Berater und Coach. Er trainierte mehr als 40.000 Seminarteilnehmer und war als Trainer und Berater u.a. für die DBV-Winterthur Versicherung, Schott Glas, die JoGu-Universität in Mainz, IBM, Honeywell, Mastercard, den WDR, SWR, Evonik, die Radeberger Gruppe, KFZteile 24, Conti und RUAG tätig.

Seminarmethoden

Im Wechsel von theoretischem Trainer-Input, praxisorientierten Fallstudien, Einzel- und Gruppenarbeiten, Präsentationen der erarbeiteten Ergebnisse sowie dem Austausch von Erfahrungen und Diskussionen im Plenum gestaltet sich ein interaktives Seminar, das Nachhaltigkeit garantiert.



Weitere interessante Veranstaltungen

Verhandlungstechniken für Projektleiter

17. und 18. Dezember 2025, Online
07. und 08. Juli 2026, Filderstadt

Diplomatie für Führungskräfte und Projektleitende

23. und 24. März 2026, Frankfurt am Main
04. und 05. August 2026, Berlin

Seminarinhalte

1. Tag 09:00 bis 17:00 Uhr

2. Tag 09:00 bis 17:00 Uhr

IST-Analyse des eigenen Arbeitsstils und -verhaltens

- Analyse des eigenen Arbeitsstils und -verhaltens
- Wie gehe ich mit meiner Zeit um?
- Identifikation typischer Störfaktoren im Projektalltag
- Umgang mit Selbst- und Fremdstörungen, Overload, Verzettlung und dem „innerem Schweinehund“

Kampf gegen die Zeit: Selbstoptimierung für Projektleitende

- Aufgaben sinnvoll priorisieren
- Zielorientiertes Arbeiten
- Den Arbeitsalltag gekonnt strukturieren
- Entscheidungsfreude aneignen
- Die Kunst des Nein-Sagens
- Stress erfolgreich managen

++ Fallstudie: Tagesrückblick einer Führungskraft

Handwerkszeug für Projektleitende

- Erstellen einer Aktivitätenliste
- Zeiteinschätzung
- SMARTe Zielsetzung
- Planung und Erfassung von Aufgaben
- Priorisierung
 - » ALPEN-Methode
 - » Pareto-Prinzip, Eisenhower-Methode, ABC-Analyse
- Monitoring
 - » Zeitbedarf beobachten und Kontrolltermine setzen
 - » Timeboxing
 - » Umgang mit Unterbrechungen
- Durchführung
 - » Stolpersteine in Projekten frühzeitig erkennen und handhaben

++ Hands-on-Übung: Strukturierung eines Arbeitstags mit erlernten Zeitmanagement-Tools für Projektleitende

Kommunikation im Projekt rationalisieren

- Projektbesprechungen effektiv und effizient leiten
- Face-to-Face-Kommunikation zielgerichtet gestalten
- Projekttelefonate strukturiert und mit klarem Fokus angehen
- Rationalisierung von Online-Meetings

++ Fallstudie: Tagesausblick einer Führungskraft

Optimiertes Zeit- und Selbstmanagement

- individuelle Analyse des Biorhythmus
- passende Tagesstrukturen für Morgen- und Abendmenschen
- Unterbrechungen im Arbeitsalltag: Die Tagesstörkurve
- Learnings
 - » Unter welchen Bedingungen arbeite ich effizient?
 - » Wann werde ich am wenigsten gestört?
 - » Was lerne ich aus meinen Erkenntnissen?
- Anfertigung einer maßgeschneiderten Aktivitätenliste
- Entwicklung eines individuellen Tagesplans

++ Fallstudie: Arbeitsplanung und Prioritäten für Führungskräfte



Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

1. Sie erlernen ca. 20 Tools des professionellen Zeitmanagements, um damit Ihr Selbstmanagement im Projekt zu optimieren.
2. Sie erkennen Ihre Stärken und Schwächen in Sachen Zeitmanagement.
3. Sie erfahren, wie Sie Ihre Aufgaben bestmöglich planen, priorisieren, erledigen und ihre Ausführung kontrollieren.
4. Sie optimieren Ihre Projektkommunikation.
5. Ihnen gelingt die Aufgabenplanung, Blockbildung, Business Retreat und Priorisierung in Ihren Projekten.



VDI Wissensforum GmbH | VDI-Platz 1 | 40468 Düsseldorf | Deutschland

Sie haben noch Fragen?
Kontaktieren Sie uns einfach!

VDI Wissensforum GmbH
Kundenzentrum
Postfach 10 11 39
40002 Düsseldorf
Telefon: +49 211 6214-201
Telefax: +49 211 6214-154
E-Mail: wissensforum@vdi.de
www.vdi-wissensforum.de

✓ Ich nehme wie folgt teil (zum Preis p. P. zzgl. MwSt.):

Seminar			
<input type="checkbox"/> 04. und 05. Dezember 2025 Frankfurt am Main (08SE069023)	<input type="checkbox"/> 05. und 06. Februar 2026 Online (08SE069024)	<input type="checkbox"/> 07. und 08. Mai 2026 Freising (08SE069027)	<input type="checkbox"/> 27. und 28. August 2026 Berlin (08SE069028)
EUR 2.090,-	EUR 2.090,-	EUR 2.090,-	EUR 2.090,-

www

Ich bin VDI-Mitglied und erhalte **pro Veranstaltungstag EUR 50,- Rabatt** auf die Teilnahmegebühr: VDI-Mitgliedsnummer* _____

*Für den VDI-Mitglieder-Rabatt ist die Angabe der VDI-Mitgliedsnummer erforderlich.

Meine Kontaktdaten:

Nachname _____ Vorname _____

Titel _____ Funktion/Jobtitel _____ Abteilung/Tätigkeitsbereich _____

Firma/Institut _____

Straße/Postfach _____

PLZ, Ort, Land _____

Telefon _____ Mobil _____ E-Mail _____ Fax _____

Abweichende Rechnungsanschrift _____

Datum _____ Unterschrift _____

Teilnehmer mit einer Rechnungsanschrift außerhalb Deutschlands, Österreichs oder der Schweiz bitten wir, mit Kreditkarte zu zahlen. Bitte melden Sie sich über www.vdi-wissensforum.de an. Auf unserer Webseite werden Ihre Kreditkartendaten verschlüsselt übertragen, um die Sicherheit Ihrer Daten zu gewährleisten.

Die **allgemeinen Geschäftsbedingungen** der VDI Wissensforum GmbH finden Sie im Internet: www.vdi-wissensforum.de/de/agb/

Veranstaltungsort(e)

Frankfurt am Main: Leonardo Royal Hotel Frankfurt, Mailänder Str. 1, 60598 Frankfurt, Tel. +49 69/6802-0,
E-Mail: info.royalfirm@leonardo-hotels.com

Freising: Mercure Hotel München Freising Airport, Dr.-von-Daller-Str. 1-3, 85356 Freising, Tel. +49 8161/532-0,
E-Mail: ha0q8-sb@accor.com

Berlin: NH Berlin Alexanderplatz, Landsberger Allee 26-32, 10249 Berlin, Tel. +49 30/422613-0,
E-Mail: nhberlinalexanderplatz@nh-hotels.com

Im Veranstaltungshotel steht Ihnen ein begrenztes **Zimmerkontingent** zu Sonderkonditionen zur Verfügung. Bitte buchen Sie Ihr Zimmer frühzeitig per Telefon oder E-Mail direkt bei dem Hotel mit dem Hinweis auf die „VDI-Veranstaltung“. Weitere Hotels in der Nähe des Veranstaltungsortes finden Sie auch über unseren kostenlosen Service von HRS, www.vdi-wissensforum.de/hrs

Leistungen: Im Leistungsumfang ist die Bereitstellung der Veranstaltungsunterlagen enthalten. Bei Präsenzveranstaltungen werden die Pausengetränke und an jedem vollen Veranstaltungstag ein Mittagessen gestellt.

Exklusiv-Angebot: Als Teilnehmer dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen eine 3-monatige, kostenfreie VDI-Probenmitgliedschaft an (dieses Angebot gilt ausschließlich bei Neuaufnahme).

Datenschutz: Die VDI Wissensforum GmbH verwendet die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse, um Sie regelmäßig über ähnliche Veranstaltungen der VDI Wissensforum GmbH zu informieren. Wenn Sie zukünftig keine Informationen und Angebote mehr erhalten möchten, können Sie der Verwendung Ihrer Daten zu diesem Zweck jederzeit widersprechen. Nutzen Sie dazu die E-Mail-Adresse wissensforum@vdi.de oder eine andere der oben angegebenen Kontaktmöglichkeiten.

Auf unsere allgemeinen Informationen zur Verwendung Ihrer Daten auf <https://www.vdi-wissensforum.de/datenschutz-print> weisen wir hin. Hiermit bestätige ich die AGBs der VDI Wissensforum GmbH sowie die Richtigkeit der oben angegebenen Daten zur Anmeldung.

Ihre Kontaktdaten haben wir basierend auf Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO (berechtigtes Interesse) zu Werbezwecken erhoben. Unser berechtigtes Interesse liegt in der zielgerichteten Auswahl möglicher Interessenten für unsere Veranstaltungen. Mehr Informationen zur Quelle und der Verwendung Ihrer Daten finden Sie hier: www.wissensforum.de/adressquelle

Mit dem FSC® Warenzeichen werden Holzprodukte ausgezeichnet, die aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammen, unabhängig zertifiziert nach den strengen Kriterien des Forest Stewardship Council® (FSC). Für den Druck sämtlicher Programme des VDI Wissensforums werden ausschließlich FSC-Papiere verwendet.

