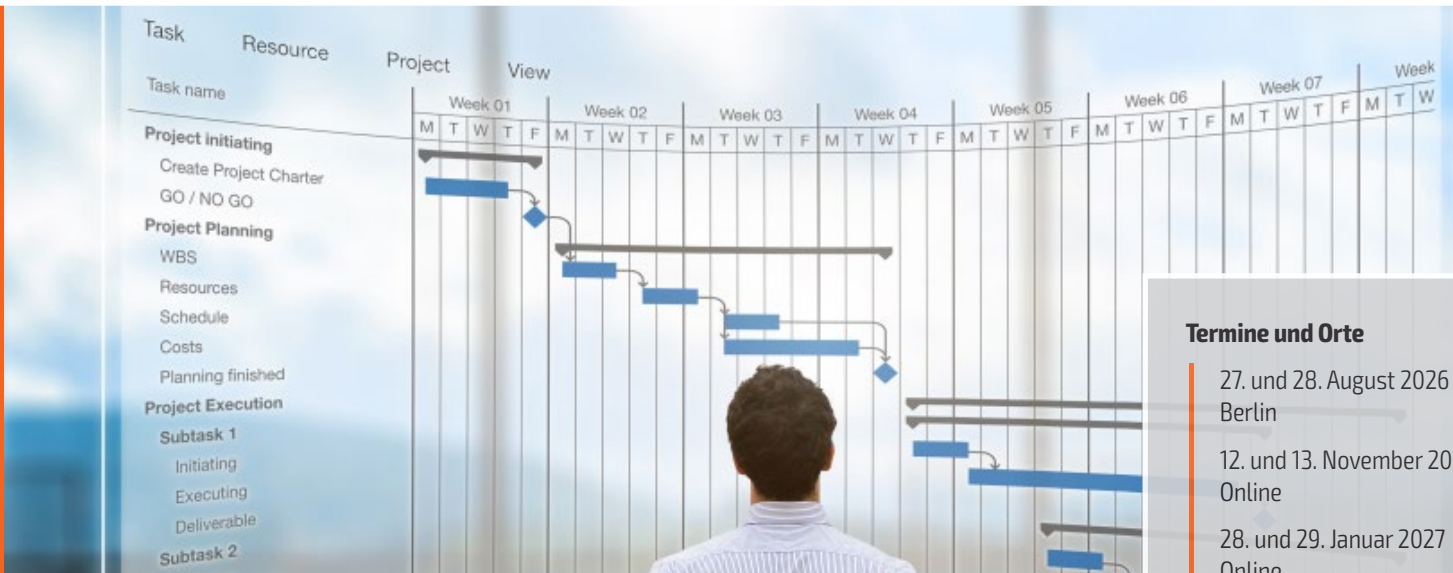


Seminar

Manage dich selbst,
deine Zeit und dein Projekt
meisterhaft!

Zeit- und Selbstmanagement für die Projektleitung



Die Top-Themen:

- Die Welt wird immer schneller: Optimierte 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

Termine und Orte

- 27. und 28. August 2026
Berlin
- 12. und 13. November 2026
Online
- 28. und 29. Januar 2027
Online
- 03. und 04. Mai 2027
Köln

Quantensprung für Projektverantwortliche aus der alten und neuen Arbeitswelt

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

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

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 erfährst du in diesem Seminar, wie du sowohl deinen eigenen Arbeitsstil als auch den deiner Teammitglieder optimierst.

In diesem praxisnahen Seminar erlernst du ca. 20 Tools des professionellen Zeitmanagements, um damit dein Selbstmanagement im Projekt zu optimieren. Du trainierst die Erstellung deines 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 dir umgesetzt werden können.



Zielgruppe

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



Inhouse-Seminar

Dieses Seminar kannst du auch als firmeninterne Schulung buchen:

Wir erstellen dir gerne ein individuelles Angebot.
Ruf 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

Alle Teilnehmenden erhalten 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 selbstständig als Trainer, Berater und Coach. Er trainierte mehr als 40.000 Seminarteilnehmenden 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

Technische Projekte leiten

15. und 16. September 2026, Frankfurt am Main

22. und 23. Februar 2027, Düsseldorf

10. und 11. Mai 2027, Mannheim

Verhandlungstechniken für Projektleiter

19. und 20. Oktober 2026, Freising

24. und 25. Februar 2027, Online

24. und 25. Juni 2027, Filderstadt

Diplomatie für Führungskräfte und Projektleitende

21. und 22. Oktober 2026, Online

03. und 04. Mai 2027, Freising

18. und 19. August 2027, Frankfurt am Main

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, Verzeitlung 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 du dieses Seminar besuchen solltest

1. Du erlernst ca. 20 Tools des professionellen Zeitmanagements, um damit dein Selbstmanagement im Projekt zu optimieren.
2. Du erkennst deine Stärken und Schwächen in Sachen Zeitmanagement.
3. Du erfährst, wie du deine Aufgaben bestmöglich planst, priorisierst, erledigst und ihre Ausführung kontrollierst.
4. Du optimierst deine Projektkommunikation.
5. Dir gelingt die Aufgabenplanung, Blockbildung, Business Retreat und Priorisierung in deinen Projekten.



**Seminar:
Zeit- und Selbstmanagement für die Projektleitung**

Jetzt online anmelden
www.vdi-wissensforum.de/
08SE069

Tools aus dem Zeit- und
Selbstmanagement
optimal im Projekt
umsetzen

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

Du hast noch Fragen?
Kontaktiere 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			
☐ 27. und 28. August 2026 Berlin (08SE069028)	☐ 12. und 13. November 2026 Online (08SE069029)	☐ 28. und 29. Januar 2027 Online (08SE069030)	☐ 03. und 04. Mai 2027 Köln (08SE069031)
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 findest du Internet:
www.vdi-wissensforum.de/de/agb/

Veranstaltungsort(e)

Berlin: NH Berlin Alexanderplatz, Landsberger Allee 26-32, 10249 Berlin, Tel. +49 30/422613-0,
E-Mail: nhberlinalexanderplatz@nh-hotels.com
Köln: Leonardo Royal Hotel Köln Am Stadtwald, Dürener Straße 287, 50935 Köln, Tel. +49 221/4676-0,
E-Mail: info.koelnstadtwald@leonardo-hotels.com

Im Veranstaltungshotel steht dir ein begrenztes **Zimmerkontingent** zu Sonderkonditionen zur Verfügung. Bitte buche dein 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 findest du auch über unseren kostenlosen Service von HRS, www.vdi-wissensforum.de/hr

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

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

Datenschutz: Die VDI Wissensforum GmbH verwendet die von dir angegebene E-Mail-Adresse, um dich regelmäßig über ähnliche Veranstaltungen der VDI Wissensforum GmbH zu informieren. Wenn du zukünftig keine Informationen und Angebote mehr erhalten möchtest, kannst du der Verwendung deiner Daten zu diesem Zweck jederzeit widersprechen. Nutze dazu die E-Mail-Adresse wissensforum@vdi.de oder eine andere der oben angegebenen Kontaktmöglichkeiten.

Auf unsere allgemeinen Informationen zur Verwendung deiner 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.

Deine 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 deiner Daten findest du 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.

