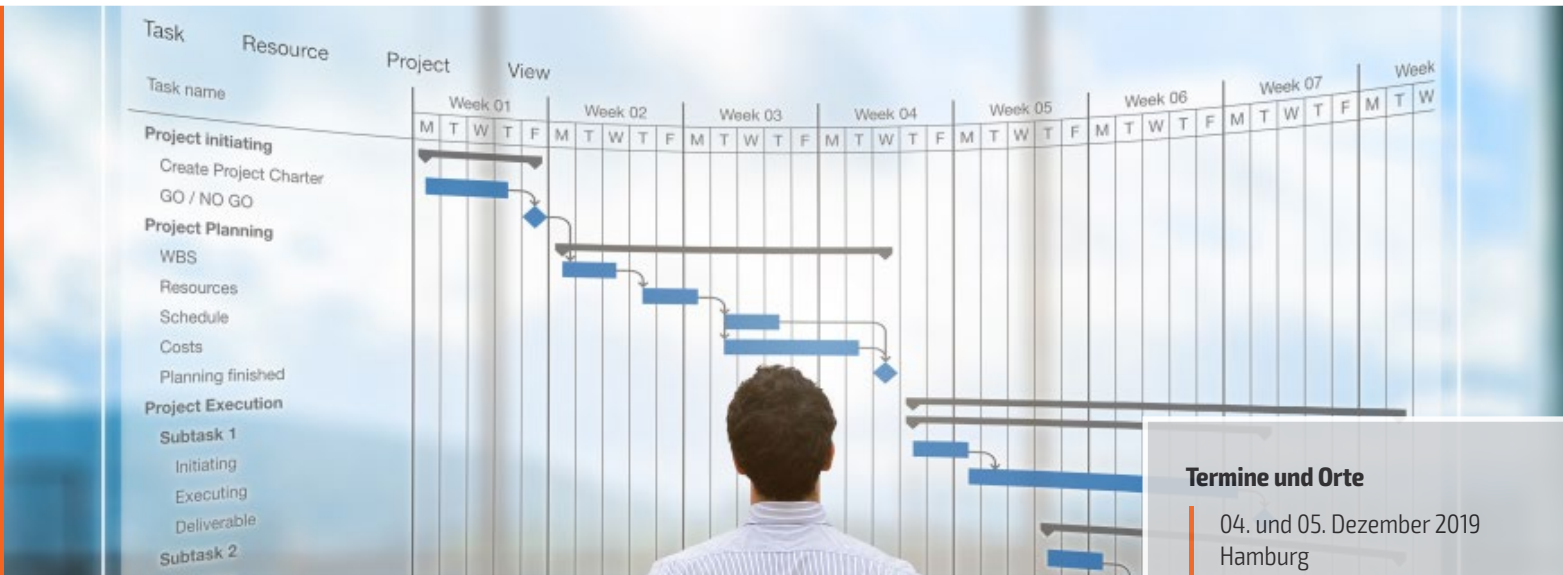


Seminar

Managen Sie sich selbst, Ihr Team und Ihr Projekt meisterhaft!

# Zeit- und Selbstmanagement für Projektleiter

Mit neuen Methoden aus der agilen Arbeitswelt



## Die Top-Themen:

- Die Welt wird immer schneller: Optimiertes Zeit- und Selbstmanagement
- Analyse des eigenen Arbeitsstils
- Techniken zur Effizienzsteigerung im Arbeitsalltag
- Zielerreichung durch Priorisierung und klare Kommunikation
- Am Puls der Zeit im Projektmanagement: Optimierung mit agilen Methoden

### Termine und Orte

- 04. und 05. Dezember 2019  
Hamburg
- 27. und 28. April 2020  
Frankfurt am Main
- 17. und 18. September 2020  
Freising bei München

Quantensprung für Projektleiter aus der alten und neuen Arbeitswelt

🎓 Dieses Seminar ist auch ein Wahlpflichtmodul des Zertifikatslehrgangs „Projektingenieur VDI“

### Ihre Seminarleitung

Dipl.-Kauffr. Caroline Hemsing, Trainerin, Coach und Change Manager, CAROLINE HEMSING taining & coaching, Düsseldorf

## Allgemeine Informationen

### Zielsetzung

**Ein Projektleiter trägt eine immense Verantwortung: Für das Projekt, das Team, aber auch für sich selbst. Hier ergeben sich aufgrund der Digitalisierung, des technologischen Wandels, des großen Wettbewerbs, hohen Kundenanforderungen und einer hohen Arbeitsbelastung immer neue Herausforderungen. Wichtig ist daher ein effizientes und erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement, um bei diesem Druck erfolgreich Projekte zu leiten.**

Ein gut erarbeitetes Zeit- und Selbstmanagementkonzept unterstützt den Projektleiter, seine Aufgaben strukturiert und dennoch flexibel zu bearbeiten und seine Anforderungen zu erfüllen. Nach einer Selbstanalyse und Vorstellung bewährter Techniken, Modelle und Werkzeuge erfahren Sie im Seminar, wie Sie sowohl Ihren eigenen Arbeitsstil als auch den Ihrer Teammitglieder optimieren.

Sie erhalten persönliche Unterstützung insbesondere in den Handlungsfeldern der Entscheidungsfindung und Abgrenzung. Der Einblick in ausgewählte agile Methoden des Projektmanagements stellt sicher, dass neues Wissen und neue Techniken im eigenen Zeit- und Selbstmanagement verankert und zukünftig mit Klarheit und Leichtigkeit eingesetzt werden.


### Zielgruppe



- Projektleiter und -manager
- Projektteammitglieder
- Führungskräfte
- Mitarbeiter 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](mailto:inhouse@vdi.de)

**Frau Ulrike Rinderhofer**    
Tel.: +43 664 5036261, E-Mail: [rinderhofer@vdi.de](mailto:rinderhofer@vdi.de)

### Veranstaltungsdokumentation

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



### Seminarleitung

Dipl.-Kauffr. **Caroline Hemsing**, geprüfte Trainerin, systemischer Coach und Change Manager, CAROLINE HEMSING training & coaching, Düsseldorf



Caroline Hemsing ist geprüfte Trainerin, systemischer Coach und Change Manager. Nach ihrer Ausbildung hat sie viele Jahre für große Konzerne in unterschiedlichen Funktionen gearbeitet. Dabei wurde ihr immer mehr bewusst, dass fachliche Kompetenz, Intelligenz und Erfahrung nur einen Teil des beruflichen Erfolgs ausmachen. Entscheidend ist, über welches Maß an Selbstreflexion, Selbstverantwortung, sozialen Fähigkeiten Menschen in Unternehmen verfügen, wenn sie langfristig erfolgreich, zufrieden und gesund bleiben wollen. Seit 7 Jahren unterstützt sie daher Menschen in Unternehmen bei der Bewältigung der steigenden Anforderungen an ihre fachlichen und sozialen Kompetenzen.


### Seminarmethoden

Im Wechsel von theoretischem Trainer-Input und praktischen Einzel-, Partner- oder Kleingruppenübungen, schriftlich oder auch im Gespräch sowie dem Austausch von Erfahrungen und Diskussionen im Plenum gestaltet sich ein interaktives Seminar, das Nachhaltigkeits garantiert.

### Zertifikatslehrgang

Dieses Seminar ist auch ein Wahlpflicht-Modul des Zertifikatslehrgangs „Projektingenieur VDI“

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.vdi-wissensforum.de/lehrgaenge](http://www.vdi-wissensforum.de/lehrgaenge)

 Sie wünschen eine persönliche Beratung?  
Bitte wenden Sie sich an  
**Frau Katharina Schmidt**  
Tel.: +49 211 6214-940, E-Mail: [schmidt@vdi.de](mailto:schmidt@vdi.de)

## 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 Tagesablaufs
- Identifikation des eigenen Zeitmanagement-Typs
- Umgang mit „Aufschieberitis“, Perfektionismus, Verzettelung und „innerem Schweinehund“
- Was klaut meine Zeit: Identifikation der Zeitfresser
- Erkennung der Stressoren im Arbeitsalltag

**++ Übung: Was sind meine größten Zeitfresser und Störfaktoren? Warum lasse ich sie zu und wie beseitige ich sie?**

### Kampf gegen die Uhr: Selbstoptimierung für Projektleiter

- Zielorientiert arbeiten und sinnvoll priorisieren
- Arbeitsalltag strukturieren
- Entscheidungsfreude aneignen
- Die Kunst des Nein-Sagens
- Nicht stressen lassen: erfolgreiches Stressmanagement
  - » Fluch und Segen der Digitalisierung: ständig erreichbar
  - » Work-Life-Balance und Resilienz

**++ Übung: Wo lasse ich mich stressen, wo tanke ich auf? Stress- und Energielandkarte**

### Handwerkszeug fürs Projektmanagement

- Zeiteinschätzung
- Planung
  - » SMARTe Ziele setzen
  - » Aufgaben planen und erfassen
- Priorisierung
  - » ALPEN- & Eisenhower-Methode
  - » ABC-Analyse
- Monitoring
  - » Zeitbedarf beobachten und Kontrolltermine setzen
  - » Umgang mit Unterbrechungen
- Durchführung
  - » Stolpersteine in Projekten frühzeitig erkennen und umgehen

**++ Hands-on-Übung: Strukturierung eines Arbeitstags bzw. einer Arbeitswoche mit erlernten Projektmanagement-Tools**

### Rolle des Projektleiters und erfolgreiche Kommunikation

- Eigene Haltung in der Rolle als Projektleiter
  - » Schlüssel zum Erfolg: Wertschätzung, Vertrauen, Anerkennung
  - » Eigen- und Fremdmotivation
  - » Partizipation und Delegation
- Klare Kommunikation als Grundlage zur erfolgreichen Teamarbeit
  - » Wer fragt, der führt: Aktives Zuhören und Fragetechniken
  - » Verbale und nonverbale Kommunikation
  - » Konstruktives Feedback
  - » Gestaltung und Moderation der Besprechungen

**++ Übung: Gesprächsführung in schwierigen Projektsituationen und/oder mit schwierigen Projektbeteiligten**

**++ Checkliste: Besprechungen gestalten**

### Optimiertes Zeit- und Selbstmanagement am Beispiel der agilen Welt

- Einblick in das Warum der agilen Methoden
- Scrum als agiles Framework mit seinem Aufbau, Regeln, Rollen, Ereignissen und Dokumentationen
- Werkzeuge der agilen Methoden für optimales Zeit- und Selbstmanagement

**++ Übung: Anwendung agiler Werkzeuge auf laufende Projekte**



### Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

1. Sie erkennen, welcher Zeit- und Selbstmanagement-Typ Sie sind
2. Sie erlernen wichtige Werkzeuge, um Ihr Arbeitsverhalten zu optimieren und Stress abzubauen
3. Sie erfahren, wie Sie Ihre Aufgaben bestmöglich planen, priorisieren, erledigen und ihre Ausführung kontrollieren
4. Sie verstehen Ihr Team und können es durch wertschätzende und klare Kommunikation erfolgreich führen
5. Ihnen gelingt die Übertragung der Vorteile agiler Arbeitsmethoden auf Ihre Projekte

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"/> <b>04. und 05. Dezember 2019</b> <b>Hamburg</b> (08SE069003)	<input type="checkbox"/> <b>27. und 28. April 2020</b> <b>Frankfurt am Main</b> (08SE069004)	<input type="checkbox"/> <b>17. und 18. September 2020</b> <b>Freising bei München</b> (08SE069005)
EUR 1.790,-	EUR 1.790,-	EUR 1.790,-

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](http://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/](http://www.vdi-wissensforum.de/de/agb/)

**Veranstaltungsort(e)**

**Hamburg:** Leonardo Hotel Hamburg City Nord, Mexikoring 1, 22297 Hamburg, Tel. +49 40/63294-0, E-Mail: [info.hamburgcitynord@leonardo-hotels.com](mailto:info.hamburgcitynord@leonardo-hotels.com)

**Frankfurt am Main:** Relexa Hotel Frankfurt, Lurgiallee 2, 60439 Frankfurt, Tel. +49 69/95778-0, E-Mail: [frankfurt-main@relexa-hotel.de](mailto:frankfurt-main@relexa-hotel.de)

**Freising bei München:** Mercure Hotel München Freising Airport, Dr.-von-Daller-Str. 1-3, 85356 Freising, Tel. +49 8161/532-0, E-Mail: [ha0q8-sb@accor.com](mailto:ha0q8-sb@accor.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](http://www.vdi-wissensforum.de/hrs)

**Leistungen:** Im Leistungsumfang sind die Pausengetränke und an jedem vollen Veranstaltungstag ein Mittagessen enthalten. Ausführliche Veranstaltungsunterlagen werden den Teilnehmern am Veranstaltungsort ausgehändigt.

**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](mailto: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](http://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.

