

## Zeitkompetenzen entwickeln - Praxisberatung für den Umgang mit Zeiten

### Workshop

Dauer: 2 bis 4 Tage

Kompetenzen im Umgang mit Zeit sind heute entscheidend für produktives und zufriedenstellendes Zeithandeln und Zeit(er-)leben. Die moderne Arbeits- und Lebenswelt lässt einerseits große Entscheidungs- und Gestaltungsspielräume zu, stellt andererseits aber hohe Anforderungen an die Koordination unterschiedlicher Zeiten. Flexibilität, Vergleichzeitigung, Multioptionsvielfalt und Entgrenzung sind Entwicklungen, die einen erhöhten Aufwand für Zeitentscheidungen und -koordination zur Folge haben. Dabei entstehen zahlreiche Herausforderungen, die wir gerne "Zeitprobleme" nennen.

In diesem Seminar entwickeln Sie Ihre Zeitkompetenzen. Sie schärfen Ihre Sensibilität für das Thema Zeit und lernen Ihre zeitliche Situation u.a. mit Hilfe eines Systemzeitenmodells zu analysieren. Ziel ist es, konkrete, an Ihre Praxis angepasste Handlungsoptionen für Veränderungen zu entwickeln. Da Zeithandeln immer individuell und situationsbezogen ist, liegt der Schwerpunkt in diesem Seminar auf der Bearbeitung konkreter Fälle aus Ihrer Arbeits- und Lebens-Praxis. Angereichert wird das Fallarbeitskonzept durch Theorieimpulse zu zeitrelevanten Themen.

### Zielgruppe

Personen, die Interesse an der Erforschung ihrer Zeitmuster und an maßgeschneiderten Handlungsoptionen für ihre zeitlichen Herausforderungen haben.

### Ziele

Die TeilnehmerInnen

- analysieren die eigene zeitliche Situation anhand des Timesandmore-Systemzeitmodells.
- klären den eigenen Zeitverwendungstyp anhand der Timesandmore-Zeitverwendungstypologie.
- erhalten anhand eigener Fälle konkrete Handlungsimpulse zur Verbesserung des eigenen Zeitverhaltens.
- entwickeln angemessene und „zeitengemäßere“ Rhythmen und Zeitstrukturen.