

.....
Name, Vorname

.....
Anschrift

.....
Tel.-Nr. E-Mail

Fax: (0331) 2 75 88 18

o Ich benötige eine Unterkunft (EZ).

o Ich benötige keine Unterkunft.

Veranstaltungsort:

Andersen Hotel

Clara-Zetkin-Straße 11
16547 Birkenwerder

Tel. (03303) 29 46-0 (nicht für Anmeldezwecke)

(2 km südlich von der Abfahrt Birkenwerder vom nördlichen Berliner Ring = A10, innerorts an der B 96 a)

**Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum
31. Januar 2014 bei uns an.**

Sie haben die Möglichkeit, sich entweder per Fax an 0331/2 75 88 18, per E-Mail an potsdam@fes.de bzw. im Internet unter www.fes.de/Potsdam anzumelden. Ihre Anmeldung gilt als angenommen, wenn Sie keine Absage von uns erhalten.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 50,00 Euro und ist am Veranstaltungsort bar zu entrichten. Die FES trägt die Kosten der Übernachtung (EZ) sowie die im Programm genannten Mahlzeiten sowie Pausen-Kaffee/-Tee.

Sollten Sie trotz Ihrer Anmeldung an der Teilnahme verhindert sein, teilen Sie uns dies bitte umgehend mit.

Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung der Veranstaltung wenden Sie sich bitte vor der Veranstaltung an die Mitarbeiter/innen des Landesbüros.

Friedrich-Ebert-Stiftung
Landesbüro Brandenburg
Hermann-Elflein-Straße 30-31
14467 Potsdam



EINLADUNG

**Zeit- und Selbstmanagement
in Politik und Ehrenamt**

SEMINAR
Freitag, 07.02. bis Sonnabend, 08.02.2014
Birkenwerder

Wir sind den ganzen Tag aktiv und trotzdem fragen wir uns immer wieder, ob es an uns liegt, dass die zur Verfügung stehende Zeit nicht ausreicht, um alles zu machen, was wichtig und unaufschiebbar ist – das, was für unsere Arbeit wesentlich ist. Es gelingt uns auch immer wieder, durch persönliches Engagement den Ausgleich zu schaffen, aber machen wir dann nicht etwas falsch? Wir müssen unser Zeitmanagement verbessern: Am Anfang steht die Identifikation von Zeit-, Energie- und Kostenfresser-Situationen, die uns an der Arbeit hindern. Danach werden Methoden des Zeitmanagements vorgestellt: Zieldefinition, Prioritätensetzung, Planungsmethoden und die klassischen Methoden wie Alpenmethode, Pareto- und Eisenhower-Prinzip. Anhand konkreter Beispiele der Teilnehmer/innen werden die verschiedenen Methoden auf die Anwendbarkeit für die Arbeit in Politik und Ehrenamt diskutiert.

Verantwortlich:

Eugen Meckel
Friedrich-Ebert-Stiftung

Program m

Freitag, 7. Februar 2014

bis 17:00	Anreise
17:00	Begrüßung und Vorstellungsrunde Vorstellung des Programms Einstimmung in das Seminar
18:00	<i>Abendessen</i>
19:00	Zeit-, Energie- und Kostenfresser-Situationen, die uns an der Arbeit hindern
	Arbeitsgruppen mit Präsentation
ca. 21:00	Ende des 1. Seminartages

Sonnabend, 8. Februar 2014

08:00	<i>Frühstück</i>
09:00	Zeit- und Selbstmanagement o Selbstmanagementregelkreis
	Zeitmanagement-Methoden und ihre Anwendung
11:00	<i>Kaffeepause</i>
11:15	Fortsetzung: Methoden des Zeit- und Selbstmanagements
12:30	<i>Mittagessen</i>
13:45	Arbeitsgruppen zum Abbau ausgewählter Zeit- und Energiefresser
14:45	Präsentation der Ergebnisse und Diskussion <i>(inklusive Kaffeepause)</i>
16:30	Besprechungen und Sitzungen effektiv leiten
17:30	Auswertung des Seminars und Seminarkritik
18:00	Ende des Seminars

Leitung: **Christiane Keller-Zimmermann**,
freie Trainerin, Falkensee