

SEMINAR ZEITMANAGEMENT

12. UND 13.04.08 IN ASCHAFFENBURG



Von links nach rechts: Marion Wörrlein, Martina Wieser, Christine Heßler, Dr. Dorothea Döhler, Carola Heil, Gabriele Lindner-Partholl, Jeannette Bauroth, Barbara Sperling, Andrea Wilming, Pia Pohl, Jeannette Lakèl-Obradovic, Sandra Uhlig, Barbara Lucke, Monika Seiermann, Alexandra Blatz

Eine Ausstellung, Bilder, Musik - eigentlich fehlen nur die Häppchen...

Die Bilder stellen uns dar: gehetzte, überarbeitete, unorganisierte Menschen im Hamsterrad, denen die Zeit zwischen den Fingern zerrinnt.

Wir sind alle hier, um unser Zeitmanagement zu verbessern: Wir möchten

lernen, unsere Arbeit besser zu planen, Prioritäten zu setzen, eine realistische Aufgabeneinteilung und den Umgang mit Fremdeinflüssen zu beherrschen; wir wollen uns mehr Zeit schaffen für konzentrierte Arbeit und für schöpferische, unternehmerische Tätigkeiten, für Freizeit, Familie - für das Leben!

Und wir sind genau richtig bei Dr. Thea Döhlers Seminar:

„Zeitmanagement für mehr Lebensqualität und beruflichen Erfolg“

14 Kolleginnen sind zum liebevoll organisierten BDÜ-Seminar nach Aschaffenburg gekommen. Zuhause haben wir bereits Vorarbeit geleistet und ein Zeit-

tagebuch geführt, das zunächst genau analysiert wird. Dies führt bei einigen Teilnehmerinnen zu wichtigen Einsichten, wohin unsere Zeit eigentlich verschwindet.

Die uns zur Verfügung stehende Zeit kann uns niemand verlängern - ein Tag hat nur 24 Stunden. Es geht darum, wie wir ihn einteilen! Deshalb betrachten und bewerten wir im Seminar als nächstes unsere persönlichen Zeitanforderungen.

In einer anregenden Phantasiereise träumen wir uns in einen idealen Tag, um anschließend ganz praktisch und konkret unsere Ziele zu formulieren und zu planen. Zur Definition von Zielen, zur Durchführung und Kontrolle erlernen

wir kluge Techniken und Methoden. Wir hören von Salami-Taktik, ALPEN-Methode, Eisenhower-Prinzip und von Kurven, Sägeblättern und Kamelen. Die gut dosierten theoretischen Erläuterungen erleichtern das Verständnis und festigen die Einsicht.

Gemeinsam spüren wir unsere Zeitfresser auf und diskutieren Möglichkeiten der Entlastung. Wir lernen, wie man Prioritäten setzt und den persönlichen Biorhythmus geschickt einsetzt, und erarbeiten mit gleich gesinnten Kolleginnen praktisch und anschaulich, woran es bei uns im Alltag hapert.

Thea schafft es souverän, mit fundierter Praxiskennntnis und umfassender Erfahrung, auf unsere berufliche Situation

einzugehen, Schwierigkeiten zu erkennen sowie Tipps und Tricks weiterzugeben. Sie integriert die Wünsche der Teilnehmerinnen und geht auf alle ein: auf Übersetzerinnen, Dolmetscherinnen und Berufsfremde, auf Mütter und Kinderlose, auf Vollzeit- und Teilzeitkräfte...

Dabei ist ihr professioneller Einsatz wechselnder Methoden äußerst kurzweilig und fördert die Konzentration und den - wie immer extrem nützlichen - Erfahrungsaustausch mit den Kolleginnen.

Fazit: Die zwei Tage für das Seminar sind gut investierte Zeit.

Gabriele Lindner-Partholl

Übersetzerin u. Dolmetscherin für Englisch und Französisch, Mitglied der RG Aschaffenburg