

## **Zeitmanagement kompakt – wie Sie eine begrenzte Ressource effektiv nutzen**

**Referent:** Dr.Thea Döhler  
**Termin:** Samstag 18.02.2012 10 bis 18 Uhr  
**Ort:** Hanns-Lilje-Haus  
Knochenhauerstraße 33  
30159 Hannover

**Seminarnummer:** 4-2012

### **Zielgruppe:**

Übersetzer und Dolmetscher, die Hektik und Stress in ihrem Alltag reduzieren möchten und ihr Zeitmanagement optimieren wollen. Die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit im Rahmen der Seminarvorbereitung – das Führen eines Zeit-Tagebuches – wird vorausgesetzt.

### **Seminarbeschreibung:**

Haben auch Sie manchmal das Gefühl, dass Ihnen die Zeit durch die Finger rinnt und Sie nicht zu dem kommen, was Sie eigentlich machen wollten? Anhalten kann ich die Zeit für Sie nicht. Jedoch kann ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Zeit effektiv nutzen und Ihren Arbeitsalltag realistisch planen und sinnvoll gestalten können. Gehen Sie mit mir auf die Suche nach Ihren Zeitdieben. Bringen Sie Ziele, Planung und Prioritäten in Einklang. Machen Sie sich mit Methoden der Zeitplanung vertraut. Nutzen Sie Ihre persönliche Leistungskurve, und überprüfen Sie Ihren Arbeitsstil.

### **Seminarinhalte:**

- Meine ganz persönliche Arbeitssituation: Eine Inventur mit dem Zeit-Tagebuch.
- Auf der Suche nach der verschwundenen Zeit: Erkennen und Vermeiden von Zeitfallen und Zeitdieben.
- Prinzipien und Techniken der Zeitplanung: Regelkreis, Schriftlichkeit, Zielformulierung und -erreicherung, Planung nach der ALPEN-Methode.
- Entscheidungen treffen und Prioritäten setzen: Unterschied zwischen wichtig und dringlich, Pareto-Prinzip und ABC-Analyse.
- Damit die Umsetzung im Alltag klappt: Persönliche Leistungskurve und Sägeblatteffekt, Salamtaktik und Pakettheorie, Arbeitserleichterung mit EDR.

### **Über Thea Döhler**

Dr. Thea Döhler ist seit 1997 als Trainerin und Beraterin für Sprachmittler und deren Berufsverbände im In- und Ausland tätig. Sie ist ausgebildete Betriebswirtin, promovierte Pädagogin und besitzt das Diploma in Translation des IoL Educational Trust. Seit 2004 betreut sie die telefonische Marketingberatung für den ADÜ Nord. Als KfW-Gründercoach begleitet sie seit 2007 Dienstleister auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

### **Teilnahmegebühr:**

Mitglieder des BDÜ*:	EUR 115,00
Studierendenmitglieder:	EUR 55,00
Nichtmitglieder:	EUR 165,00
Studierende (Nichtmitglieder):	EUR 85,00

\* Gilt auch für Mitglieder der Mitgliedsverbände der FIT sowie der tekomp und des DTT

In der Teilnahmegebühr enthalten ist die Verpflegung während des Seminars (Warm- und Kaltgetränke sowie Mittagessen).

**Anmeldeschluss:** 03.02.2012  
**Abmeldeschluss:** 10.02.2012

**Frühbucherrabatt** in Höhe von 10,00 Euro bei Anmeldung bis zum **27.01.2012** (der Frühbucherrabatt gilt nicht für Studierende)