

Organisatorische Hinweise:

Beginn 16.02.2012
Anreise ab 08.30 Uhr
Ende 17.02.2012
Abreise gegen 16.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag

Brandenburger Zielgruppen: **170 Euro**
(Laut LbB-Richtlinie: Leiter und Beschäftigte von Unternehmen der Landwirtschaft, des Gartenbaus und der Binnenfischerei des Landes Brandenburg; Berater mit Wohnsitz oder mit 3 zu beratenden Betrieben in Brandenburg)

Unterkunft und Verpflegung

sind am Ort der Veranstaltung gewährleistet.

Die BLAK hat ihren Sitz in der Heimvolkshochschule am Seddiner See (www.hvhs-seddinersee.de). Die gleichnamige Gemeinde liegt idyllisch inmitten von Wald, Wiesen und Feldern und ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bus, Bahn) sowie mit dem Auto über die Autobahn A 10 und die B 2 zu erreichen. Seminarräume, Unterkünfte (Einzelzimmer) und Verpflegung überzeugen mit sehr guten Bedingungen und nach Feierabend begeistert die direkte Lage am Seddiner See mit ihren Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten.

Bitte nutzen Sie das im Teilnehmerbeitrag enthaltene Angebot der Übernachtung und bleiben Sie am Seminarort. Die Gespräche und der Erfahrungsaustausch am Abend tragen wesentlich zur Vertiefung der Inhalte und somit zum Seminarerfolg bei.

Anmeldung bis spätestens 19.01.2012.

Auch nach Rückmeldeschluss kann eine Anmeldung nach telefonischer Rücksprache noch möglich sein. Sollte die Nachfrage die Teilnehmerkapazität überschreiten, so entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.

Teilnehmerbeitrag

Vollfinanzierung: **612 Euro**
(Betreuer; Sachverständige; Hobbylandwirte; Presse; Dienstleister bzw. Produkthersteller, Ministerien, Ämter für Landwirtschaft und Ämter für ländliche Entwicklung; Landwirtschaftsschulen und Weiterbilder; Vereine wie z.B. Bauernverbände, Landfrauenverbände, Landeskontrollverband, Zuchtverbände; Besamungsstationen)

Für Sie da – das BLAK-Team

Wenn Sie noch Fragen haben, helfen wir Ihnen gern.

Fachbereichsleiterin:
Dipl.-Ing. agr. Sylvia Großkopf

Fachbereichsassistentin:
Dr. Bettina Over-Bernert

Sekretariat: Eveline Richter

Brandenburgische Landwirtschaftsakademie,
Fachbereich der Heimvolkshochschule am Seddiner See
Seeweg 2, 14554 Seddiner See
Telefon 03 32 05. 4 66 35
Telefax 03 32 05. 4 66 36
info.blak@blak-seddinersee.de
www.blak-seddinersee.de

Weitere Informationen sowie unsere aktuellen Seminarprogramme und eine Anfahrskizze finden Sie auf unserer Website.

Seminar*

Effektives Zeitmanagement und effiziente Stressbewältigung

16.02. – 17.02.2012

Träger:
Veranstaltungsort:

Heimvolkshochschule am Seddiner See
Seeweg 2
14554 Seddiner See

Info.blak@blak-seddinersee.de
www.blak-seddinersee.de

Seminar der Brandenburgischen Landwirtschaftsakademie

Effektives Zeitmanagement und effiziente Stressbewältigung

Zielgruppe

Leiter und Beschäftigte von Unternehmen der Landwirtschaft, des Gartenbaus, der Binnenfischerei und Berater des Landes Brandenburg

Ziel

Im Berufsalltag Zeit effektiv zu planen, erleichtert den Umgang mit zunehmenden Druck in immer komplexer werdenden Arbeitsstrukturen. Die Anwendung gezielter Stressbewältigungsmaßnahmen und der Stressprävention unterstützen bei der entspannten Arbeitsorganisation.

- Die Teilnehmer kennen verschiedene Werkzeuge des Zeitmanagements.
- Sie reflektieren den eigenen Umgang mit Arbeitsbelastung und Druck.
- Sie erkennen den eigenen inneren Antriebstyp und können sich auf verschiedene Typen einstellen.
- Sie kennen die Phasen von Stressreaktionen und kennen Bewältigungsmaßnahmen.
- Sie stellen sich ein eigenes Programm aus Zeit- und Stressbewältigungsmaßnahmen.

Methode

Die Veranstaltung wird als Seminar gestaltet. Praxisdiskussionen, Vortrag und Gruppenarbeit sowie praktische Übungen runden das Seminar ab.

Donnerstag, 16.02.2012

09.00 – 09.15 Uhr

Eröffnung des Seminars und Begrüßung

09.15 – 10.30 Uhr

Vorstellung und Kennenlernen der Teilnehmer

10.30 – 12.00 Uhr

Definition von Zeitmanagement, effektive und effiziente Werkzeuge im Vergleich

- Effektivität durch die ABC-Analyse
- Prioritäten setzen mit dem Eisenhower-Quadrat
- Dringlichkeit und Wichtigkeit unterscheiden

12.00 – 13.00 Uhr

Mittagspause

13.00 – 15.30 Uhr

Der Einfluss der eigenen Persönlichkeit auf die Arbeitsbelastung

- Eigene innere Antreiber erkennen und die individuelle Leistungskurve
- Individuellen Zeitfressern und Energieräubern auf der Spur
- Innere Einstellungen und Werte reflektieren und eigene Ziele formulieren

15.30 – 16.00 Uhr

Kaffeepause

16.00 – 17.00 Uhr

Arbeitsorganisation

- Tipps zur Zeitplanung für den Tagesbeginn und den Tagesabschluss
- Aufgaben- und Terminplanung mit Tages- und Wochenplänen
- Verschiedenen Werkzeuge der Projektplanung

17.00 – 18.00 Uhr

Zeitmanagement im Berufsalltag

- Reflektion anhand praktischer Beispiele

18.00 Uhr

Abendessen mit anschließendem Erfahrungsaustausch

Freitag, 17.02.2012

07.30 – 08.00 Uhr

Frühstück

08.00 – 12.00 Uhr

Stressbewältigung und -prävention

- Phasen des Stress kennen und Auswirkungen auf den heutigen Alltag erkennen
- Individuelle Stressoren kennenlernen und Ansatzpunkte formulieren
- Maßnahmen der kurz- und langfristigen Stressbewältigung kennen

12.00 – 13.00 Uhr

Mittagspause

13.00 – 14.30 Uhr

Umgang mit schwierigen Situationen

- Individuellen Fallen der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbelastung lösen
- Kriterien eines „gesunden“ Arbeitsumfeldes erreichen

14.30 – 15.30 Uhr

Ziele für den eigenen Berufsalltag

- Individueller Transfer und konkrete Umsetzung im Berufsalltag

15.30 – 16.00 Uhr

Seminarauswertung und Abreise