

Stress-, Zeit- und Selbstmanagement in Projekten



#project

2

Tage

14

PDU's¹

16

QHS²

D27

Webcode

In einer zunehmend komplexen und dynamischen Welt sind Stresssituationen für Projektmanager*innen an der Tagesordnung. Dabei machen sie sich oft selbst den größten Druck. Nach diesem Training kennen Sie Ihr Verhalten in Stresssituationen, haben Ihr Zeitmanagement im Griff und wissen, wie Sie Prioritäten setzen und dabei Ihren Blick für das Wesentliche schärfen.

Das lernen Sie

Stressauslöser häufen sich in unserem Alltag: Laufende Online-Besprechungen im Homeoffice, schwacher Internetzugang, fordernde Kinder und Partner, laufender Haushalt und dringende Einkäufe. All das beansprucht unsere Nerven und Energie. Deshalb ist es heute wichtiger denn je, Stress, Zeit und sich selbst managen zu können.

- > Selbstreflexion des eigenen Stressverhaltens
- > Umgang mit Zeitbudgets
- > Prioritäten setzen
- > Erreichbare und konkrete Ziele definieren
- > Mit bewährten Zeitmanagement-Methoden den Überblick behalten
- > Wege zur Selbstentlastung
- > Grenzen setzen – nein sagen
- > Zeitfresser bei sich und im Projektteam erkennen
- > In angespannten Situationen entspannt bleiben
- > Anwendung von Entspannungstechniken

Was unsere Teilnehmer*innen sagen:

"Das Seminar hat mir sehr dabei geholfen meine Stressverstärker zu identifizieren und liebevoll anzunehmen. Es wurden sehr einfache Methoden vorgestellt, um im Alltag seine Zeit effizienter einzuteilen und Zeitdiebe und Störfaktoren abzustellen. Regenerative Übungen, um die Resilienz zu steigern und die Session mit Dr. Bernd Hufnagl rundeten das extrem hilfreiche Seminar ab."

Mag. Gerhard Sandalek, Österreichisches Verkehrsbüro AG

"Sehr gute und vertrauliche Lern-Athmosphäre im online Raum! Ich habe von der Trainerin Andrea Cerny viele nützliche Tipps zur Selbstoptimierung bekommen und bin dankbar für die Unterlagen. Die Übung zu MULTITASKING hat mir die Augen geöffnet! Wow danke! Die Videos und vor allem der Live Talk mit Dr. Bernd Hufnagl waren sehr erkenntnisreich & inspirierend!" Sandra Rauecker-Grillitsch, Verwaltungsakademie des Bundes

"Das Training zum Stress-, Zeit- und Selbstmanagement hat mir viele neue Wege eröffnet, um langfristig ausgeglichen und leistungsfähig zu sein. Ich verstehe, was bei mir persönlich Stress verursacht und lerne Wege kennen, um damit umzugehen. Mein Zeit- und Selbstmanagement wird durch Zielsysteme optimiert. Ein besonderes Highlight war der Vortrag von Dr. Bernd Hufnagl." Sigrid Merth, Steirische Wirtschaftsförderungsgesellschaft m.b.H.

Gratis zu Ihrem Training:

Free Book „Let your projects fly“

This book is designed as an operative project management reference. Proven methods accompanied by pictures and examples, detailed

descriptions of project management start, controlling and closure as well as tools and checklists, ensure immediate practicability in your own project.

Free Software „next project light+“

With this software tool, you can quickly and easily plan and manage small projects and tasks that are not really projects, yet similar to projects. We call them project-like tasks.

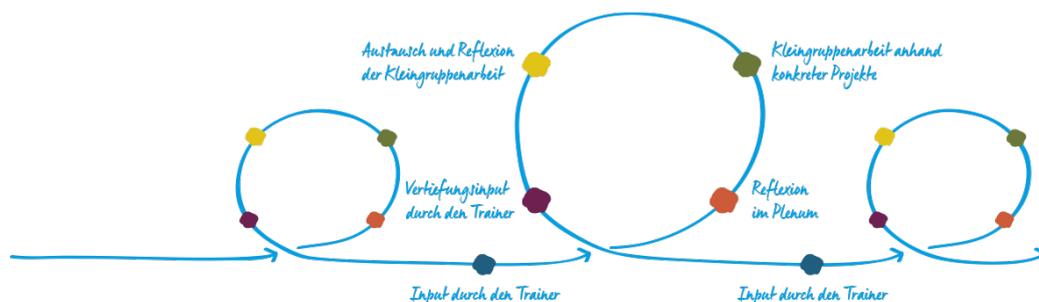
Termine:

Veranstaltungsort	Termine	Sprache	Preise exkl. USt
Wien (Österreich)	08.07. - 09.07.2024	Deutsch	EUR 1.210,00
Location wird rechtzeitig bekannt gegeben	09:00 - 17:00	Trainer: Dr. Andrea Cerny, MAS	
Live Online Training (Online)	11.12. - 12.12.2024	Deutsch	EUR 1.210,00
Location Online/Remote	09:00 - 17:00	Trainer: Dr. Andrea Cerny, MAS	

¹ PDUs - professionelle Entwicklungseinheiten (für die Re-Zertifizierung nach PM®)
² QHs - Qualifikationsstunden bzw. Weiterbildungsstunden (für die Re-Zertifizierung nach IPMA®)

Bewährte didaktische Konzepte:

Wir machen Lernen zum Erlebnis: Gruppenarbeiten, Erlebnisübungen, Arbeiten an konkreten Fallbeispielen, Rollenspiele, Feedback und Reflexion, Diskussionen im Plenum oder Erfahrungsaustausch in der Gruppe unterstützen das Verstehen und Ausprobieren der vermittelten Inhalte, Trainer aus der Praxis schlagen die Brücke zur Umsetzung im Arbeitsalltag.



Kleingedrucktes:

Die AGBs zu den überbetrieblichen Veranstaltungen der next level academy können Sie hier nachlesen: www.nextlevelconsulting.com/leistungen/aus-und-weiterbildung/allgemeine-geschaeftsbedingungen/

→ **Fragen?**

Dann kontaktieren Sie uns für eine kostenlose Bildungsberatung.

next level academy GmbH
AT +43 1 4780660-0
DE +49 228 28926-0
academy@nextlevelconsulting.com