

## ■ Selbst- und Zeitmanagement im Baubetrieb

Baustellenführungskräfte > Soft Skills > Selbst- und Zeitmanagement im Baubetrieb

<b>Termin</b>	<b>09.04.2026 - 09.04.2026</b>
<b>Veranstaltungsort</b>	BAU ABC Mellendorf · Schaumburger Straße 14 · 30900 Wedemark
<b>Lehrgangsgebühr</b>	445,00€
<b>Zielgruppe</b>	Fach- und Führungskräfte aus der Bauwirtschaft
<b>Inklusivleistungen</b>	Seminarunterlagen, Mittagessen, Getränke
<b>Inhalte</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Methoden der Selbstorganisation<ul style="list-style-type: none"><li>- Zielgerichtetes Arbeiten</li><li>- Setzen der richtigen Prioritäten, rationelles Vorgehen</li><li>- Notwendigkeit und Möglichkeit der Tagesplanung</li><li>- Berücksichtigung wahrscheinlicher Abweichungen</li></ul></li><li>2. Wahrnehmung, Klarheit in Stresssituationen<ul style="list-style-type: none"><li>- Hektik als Folge von Stress</li><li>- Probleme bei Kommunikation und Kooperation</li><li>- Selbsterzeugter Stress</li><li>- Bewältigung von Stress Dritter</li></ul></li><li>3. Methoden zur Bewältigung des individuellen Stress<ul style="list-style-type: none"><li>- Negativen Druck, Spannung, Blockaden abbauen</li><li>- Mit Kopf und Gefühl gegen Stress: Rational-emotives Training</li><li>- Progressive Muskelentspannung</li><li>- Autogenes Training zum Schnuppern</li></ul></li><li>4. Effizienz bei Informationsaufnahme und -weitergabe<ul style="list-style-type: none"><li>- Beherrschung der Fragetechnik</li><li>- Die Kunst des aktiven Zuhörens</li><li>- Ablaufsichere Verankerung von Informationen</li></ul></li><li>5. Notwendigkeit, Chancen, Probleme der Delegation<ul style="list-style-type: none"><li>- Das Erfordernis der Delegation</li><li>- Widerstände bei sich und dem Mitarbeiter</li><li>- Delegation, Kontrolle, Rückmeldung</li></ul></li><li>6. Konkrete Vorsätze für kurz- und langfristiges Delegieren</li></ol>
<b>Methodik</b>	Theorielehrgang
<b>Anmeldeschluss</b>	26.03.2026
<b>Zertifikat</b>	• Trägerzertifikat

**Anmeldungen** erfolgen grundsätzlich nur **online unter [www.bauakademie-nord.de](http://www.bauakademie-nord.de)**

### Ansprechpartner:in zum Seminar

**Ioana Toma**

BAU ABC Mellendorf

☎ 05130 - 9773-18

✉ [toma@bauabc.de](mailto:toma@bauabc.de)

### Information zur Anmeldung

**Susanne Nührmann**

BAU-Akademie-Nord

☎ 0421 - 20349-128

✉ [info@bauakademie-nord.de](mailto:info@bauakademie-nord.de)