Selbst- und Zeitmanagement im Baubetrieb

Termin	**16.02.2027**
Veranstaltungsort	Bau ABC · Schaumburger Straße 14 · 30900 Wedemark
Lehrgangsgebühr	445,00€
Zielgruppe	Fach- und Führungskräfte aus der Bauwirtschaft
Inklusivleistungen	Seminarunterlagen, Mittagessen, Getränke
Inhalte	1. Methoden der Selbstorganisation - Zielgerichtetes Arbeiten - Setzen der richtigen Prioritäten, rationelles Vorgehen - Notwendigkeit und Möglichkeit der Tagesplanung - Berücksichtigung wahrscheinlicher Abweichungen 2. Wahrnehmung, Klarheit in Stresssituationen - Hektik als Folge von Stress - Probleme bei Kommunikation und Kooperation - Selbsterzeugter Stress - Bewältigung von Stress Dritter 3. Methoden zur Bewältigung des individuellen Stress - Negativen Druck, Spannung, Blockaden abbauen - Mit Kopf und Gefühl gegen Stress: Rational-emotives Training - Progressive Muskelentspannung - Autogenes Training zum Schnuppern 4. Effizienz bei Informationsaufnahme und -weitergabe - Beherrschung der Fragetechnik - Die Kunst des aktiven Zuhörens - Ablaufsichere Verankerung von Informationen 5. Notwendigkeit, Chancen, Probleme der Delegation - Das Erfordernis der Delegation - Widerstände bei sich und dem Mitarbeiter - Delegation, Kontrolle, Rückmeldung 6. Konkrete Vorsätze für kurz- und langfristiges Delegieren
Methodik	Theorielehrgang
Zertifikatsinhalte (Aufdruck)	Methoden der Selbstorganisation Wahrnehmung und Klarheit in Stresssituationen Methoden zur Bewältigung individuellen Stresses Effizienz bei Informationsaufnahme und -weitergabe Notwendigkeit, Chancen und Herausforderungen der Delegation Entwicklung konkreter kurz- und langfristiger Delegationsziele
Anmeldeschluss	02.02.2027
Zertifikat	• Trägerzertifikat

Anmeldungen erfolgen grundsätzlich nur **online unter www.bauakademie-nord.de**

Ansprechpartner:in zum Seminar

Jan Mangerich
Bau ABC
05130-9773-31
mangerich@bauabc.de

Information zur Anmeldung

Susanne Nührmann
BAU-Akademie-Nord
0421 - 20349-128
info@bauakademie-nord.de